



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Костинская СОШ»

/Молоков А.А./

«28» июля 2025г

МЕНЮ

на две недели для лагеря с дневным пребыванием детей 2025 года

МОУ «Костинская СОШ»

№ рецеп- туры	Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
1 день	1 завтрак										
	2 Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	333 Макароны изделия с сыром	200/15	230/15	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
	684 Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
	Хлеб йодированный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
	обед										
	19 Салат из св.помидор	60	100	0,5	0,8	1,08	1,8	2,34	3,9	53,4	89
	135 Суп овощной	200	250	8,04	9,3	11,8	14,8	8,61	8,92	142,1	173
	520 Пюре с подливом	150	180	3,2	4,21	6,8	7,46	21,9	22,78	164	193
	461 Тефтели из мяса говядины	90	110	11,76	15,75	15,0	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
	631 Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Итого:	760	900	84,78	105,60	58,49	69,46	264,3	285,71	1745,6	2078,20

2 день	3	1 завтрак	30/20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	311	Бутерброд с сыром	200/10	250/10	6,2	7,2	0,88	2,3	58,2	60,1	258	262
		Каша ячневая молочная со сливочным маслом										
	692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		Хлеб йодированный	50	50	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		обед										
	16	Салат из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	171	Суп-пюре картофельный с гренками	200	250	9,6	12,0	7,0	8,75	27,6	34,5	186,2	232,7
	492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9
	639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	710	840	78,53	92,49	30,99	39,49	250,06	270,38	1466,7	1626,40

№ рецеп- туры		Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
			7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
3 день		1 завтрак										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,08	261,35
	684	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Мандарин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		обед										
	140	Суп с мак.изделиями	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,68	120	144
	224	Рагу овощное	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,6	17,52	84	100,8
	451	Котлета из мяса говядины	90	110	16,2	19,8	18	22	0	0	234	286
	ТТК-81	Напиток «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	30	30
		Хлеб йодированный	60	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	700	800	76,93	90,06	34,30	42,09	182,81	203,42	1113,48	1392,55

4 день	3	<u>1 завтрак</u>										
	311	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
		Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	7,7	9,62	8	10	29,9	37,37	189	236,25
	684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
		Хлеб йодированный	40	40	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		<u>2 завтрак</u>										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		<u>обед</u>										
	43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6	38,4	64
	124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100
			150	180	3,75	4,50	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
	520	Пюре картофельное	90	110	12,42	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
	493	Птица тушеная в сметане										
		Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
	639	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	750	900	80,41	94,65	30,72	32,72	194,27	215,93	1263,13	1426,38

5 день	2	1 завтрак										
	311	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
		Каша манная молочная	200/10	250/10	4,8	6	8,2	11,25	30,4	38	222	278
	693	со сливочным маслом										
		Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		обед										
	16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3	57,4	79
	110	Борщ из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
	332	Макароны отварные	150	180	0,1	1,67	2,3	4,83	31,5	40,35	201	249
	451	Биточки из мяса	90	110	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16	213	261
ТТК-82		говядины										
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Кисель «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,07	16,07	64	64
		Итого:	750	900	84,66	99,56	40,6	54,56	226,72	256,98	1546,1	1764,7

6 день		<u>завтрак</u>										
	43	Салат из св.капусты	100	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64
	520	Пюре картофельное	180	180	3,75	4,5	6,4	7,56	22,05	26,46	159	190,9
	692	Кофейный напиток	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	150,3
		Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		<u>2 завтрак</u>										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Мандарин	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
		<u>обед</u>										
	20	Салат из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100
	492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9
	ТТК-82	Кисель «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	64	64
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	710	900	74,53	88,03	31,11	39,18	210,03	230,21	1308,2	1491,9

7 день	3	1 завтрак										
	311	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,8	261,35
		Каша рисовая молочная	200/10	250/10								
		со сливочным маслом			0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
	693	Какао с молоком	200	200	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		Хлеб йодированный	40	40	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Банан	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		обед										
	140	Суп с макаронными изделиями с курой	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,28	120	144
	214	Капуста тушеная	150	180	4,05	4,86	4,35	4,36	15,22	18,36	153,3	183,96
	451	Котлета из мяса говядины	90/30	110/30	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16,0	213	261
	631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	720	830	72,6	87,74	34,70	40,91	226,79	250,56	1462,90	1641,11

8 день	2	1 завтрак										
	311	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
		Каша пшенная молочная	200/10	250/10	7,7	9,62	8,0	10,0	20,83	20,83	123,6	123,6
		со сливочным маслом							29,9	37,7	189	236,25
	684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		обед										
	16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3,0	57,4	79
	171	Суп-пюре картофельный	200/10	250/15	0,6	12,0	17,0	18,75	27,6	34,5	186,2	232,7
		с гренками										
	332	Макаронные изделия	150	180	3,85	4,6	3,9	4,68	24,68	29,61	163,2	195,84
		отварные										
	451	Тефтели из мяса	90	110	11,76	15,75	15,96	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
		говядины										
	639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	760	915	71,89	98,19	46,19	57,36	242,93	270,33	1541,58	1777,47

№ рецеп- туры		Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
			7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
9 день		1 завтрак										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	311	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	4,8	6,0	8,2	10,25	30,4	38	222	278
	692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		обед										
	43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,70	3,6	6	38,4	64
	110	Борщ из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
	520	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,5	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
	373	Рыба припущенная с овощами	90	110	12,45	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
	ТТК-81	Напиток «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	30	30
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	750	900	84,68	97,62	33,38	41,79	205,67	297,91	1324,2	1497,20

10 день	20	1 завтрак Салат из св. огурцов и помидоров	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	333	Макаронные изделия с сыром	200/15	230/20	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
	693	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
		Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Мандарин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		обед										
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,47	3,1	3,6	4,5	16,08	20,1	194,4	243
	224	Рагу овощное	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,60	17,52	84	100,8
	498	Котлета рубленая из мяса куры	90/30	110/30	18,6	22,73	13,5	16,5	18,2	22,24	271	331,22
	ТТК-82	Кисель «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,07	16,07	64	64
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	720	830	84,47	105,04	48,55	59,39	209,93	241,09	1523,7	1874,12

11 день		1 завтрак										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	333	Макаронные изделия с сыром	200/15	230/15	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
	684	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
		Хлеб йодированный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
		обед										
	19	Салат из св.помидор	60	100	0,5	0,8	1,08	1,8	2,34	3,9	53,4	89
	135	Суп овощной	200	250	8,04	9,3	11,8	14,8	8,61	8,92	142,1	173
	520	Пюре с подливом	150	180	3,2	4,21	6,8	7,46	21,9	22,78	164	193
	461	Тефтели из мяса	90	110	11,76	15,75	15,0	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
	631	говядины	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		Компот из св.яблок	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Хлеб йодированный										
		Итого:	760	900	84,78	105,60	58,49	69,46	264,3	285,71	1745,6	2078,20

№ рецеп туры		Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
			7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
12 день		<u>1 завтрак</u>										
	3	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	311	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	6,2	7,2	0,88	2,3	58,2	60,1	258	262
	692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		Хлеб йодированный	50	50	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		<u>2 завтрак</u>										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		<u>обед</u>										
	16	Салат из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	171	Суп-пюре картофельный с гренками	200	250	9,6	12,0	7,0	8,75	27,6	34,5	186,2	232,7
	492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9
	639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	710	840	78,53	92,49	30,99	39,49	250,06	270,38	1466,7	1626,40

№ рецеп- туры		Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
			7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
13 день		1 завтрак										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,08	261,35
	684	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Мандарин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		обед										
	140	Суп с мак.изделиями	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,68	120	144
	224	Рагу овощное	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,6	17,52	84	100,8
	451	Котлета из мяса говядины	90	110	16,2	19,8	18	22	0	0	234	286
	ТТК-81	Напиток «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	30	30
		Хлеб йодированный	60	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	700	800	76,93	90,06	34,30	42,09	182,81	203,42	1113,48	1392,55

14 день		1 завтрак										
	3	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	311	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	7,7	9,62	8	10	29,9	37,37	189	236,25
	684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
		Хлеб йодированный	40	40	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		обед										
	43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6	38,4	64
	124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100
	520	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,50	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
	493	Птица тушеная в сметане	90	110	12,42	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
		Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
	639	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	750	900	80,41	94,65	30,72	32,72	194,27	215,93	1263,13	1426,38

15 день		<u>1 завтрак</u>										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	311	Каша манная молочная	200/10	250/10	4,8	6	8,2	11,25	30,4	38	222	278
	693	со сливочным маслом										
		Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		<u>2 завтрак</u>										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		<u>обед</u>										
	16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3	57,4	79
	110	Борщ из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
	332	Макароны отварные	150	180	0,1	1,67	2,3	4,83	31,5	40,35	201	249
ТТК-82	451	Биточки из мяса говядины	90	110	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16	213	261
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Кисель «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,07	16,07	64	64
		Итого:	750	900	84,66	99,56	40,6	54,56	226,72	256,98	1546,1	1764,7

16 день		завтрак										
	43	Салат из св.капусты	100	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64
	520	Пюре картофельное	180	180	3,75	4,5	6,4	7,56	22,05	26,46	159	190,9
	692	Кофейный напиток	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	150,3
		Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Мандарин	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
		обед										
	20	Салат из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100
			200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9
	492	Плов из мяса куры										
	ТТК-82	Кисель «Витошка»	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,07	16,07	64	64
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	710	840	74,53	88,03	31,11	39,18	210,03	230,21	1308,2	1491,9

17 день	3	1 завтрак										
	311	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,8	261,35
		Каша рисовая молочная	200/10	250/10								
	693	со сливочным маслом			0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		Какао с молоком	200	200	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		Хлеб йодированный	40	40	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Банан	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		обед										
	140	Суп с макаронными	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,28	120	144
		изделиями с курой										
	214	Капуста тушеная	150	180	4,05	4,86	4,35	4,36	15,22	18,36	153,3	183,96
	451	Котлета из мяса	90/30	110/30	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16,0	213	261
		говядины										
	631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	720	830	72,6	87,74	34,70	40,91	226,79	250,56	1462,90	1641,11

18 день		<u>1 завтрак</u>										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	311	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	7,7	9,62	8,0	10,0	29,9	37,7	189	236,25
	684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		<u>2 завтрак</u>										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		<u>обед</u>										
	16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3,0	57,4	79
	171	Суп-пюре картофельный с гренками	200/10	250/15	0,6	12,0	17,0	18,75	27,6	34,5	186,2	232,7
	332	Макаронные изделия отварные	150	180	3,85	4,6	3,9	4,68	24,68	29,61	163,2	195,84
	451	Тефтели из мяса говядины	90	110	11,76	15,75	15,96	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
	639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	760	915	71,89	98,19	46,19	57,36	242,93	270,33	1541,58	1777,47

№ рецеп- туры		Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
			7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
19 день		1 завтрак										
	2	Бутерброд с джемом	30/25	30/25	4,8	6,0	8,2	10,25	30,4	38	222	278
	311	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	250/10								
	692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		Хлеб йодированный	35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
					4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
		2 завтрак	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Сок	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		Яблоко										
		обед	60	100	0,96	1,6	2,22	3,70	3,6	6	38,4	64
	43	Салат из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
	110	Борщ из св.капусты	150	180	3,75	4,5	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
	520	Пюре картофельное	90	110	12,45	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
	373	Рыба припущенная с овощами	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	30	30
	ТТК-81	Напиток «Витошка»	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Хлеб йодированный										
		Итого:	720	900	84,68	97,62	33,38	41,79	205,67	297,91	1324,20	1497,20

20 день	20	1 завтрак Салат из св. огурцов и помидоров	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	333	Макаронные изделия с сыром	200/15	230/20	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
	693	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
		Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Мандарин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
		обед										
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,47	3,1	3,6	4,5	16,08	20,1	194,4	243
	224	Рагу овощное	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,60	17,52	84	100,8
	498	Котлета рубленая из мяса куры	100	110	18,6	22,73	13,5	16,5	18,2	22,24	271	331,22
	ТТК-82	Кисель «Витошка»	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	16,07	64	64
		Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Итого:	700	800	84,47	105,04	48,55	59,39	209,93	241,09	1523,7	1874,12

21 день	2	1 завтрак	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	333	Бутерброд с джемом	200/15	230/15	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
		Макаронные изделия с сыром										
	684	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
		Хлеб йодированный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак										
		Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
		обед										
	19	Салат из св.помидор	60	100	0,5	0,8	1,08	1,8	2,34	3,9	53,4	89
	135	Суп овощной	200	250	8,04	9,3	11,8	14,8	8,61	8,92	142,1	173
	520	Пюре с подливом	150	180	3,2	4,21	6,8	7,46	21,9	22,78	164	193
	461	Тефтели из мяса	90	110	11,76	15,75	15,0	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
	631	говядины	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		Компот из св.яблок	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		Хлеб йодированный										
		Итого:	760	900	84,78	105,60	58,49	69,46	264,3	285,71	1745,6	2078,20

Сборник рецептов В.Т.Лапиной 2004 г.

Масса порций в граммах в зависимости от возраста

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао-напиток, компот, кисель и др.)	180-200	180-200
Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак	20-25%
Обед	30-35%