

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря

Орлова Е.В. Орлова

« 3 » июня 20 24 г.



СОГЛАСОВАНО:

МОУ «Костинская СОШ»

А.А.Молоков

20 24 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ШКОЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ С
УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ И 11 И СТАРШЕ**

МОУ «Костинская СОШ»

№ рецептуры	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	<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
	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
		<u>2 завтрак</u>										
		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
		<u>обед</u>										
	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 Бутерброд с сыром	30/20	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
		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
	16	обед 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 грёнками	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	30/25	30/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6	
	311	200/10	250/10	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,08	261,35	
	684	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58	
		35	35	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8	
		2 завтрак										
		200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120	
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
		обед										
	140	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,68	120	144	
	224	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,6	17,52	84	100,8	
	451	90	110	16,2	19,8	18	22	0	0	234	286	
	ТТК-81	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	30	30	
	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		<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 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
		Груша	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
	520	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,50	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
	373	Рыба припущенная с овощами	90	110	12,42	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
	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:	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	Макаронны отварные	150	180	0,1	1,67	2,3	4,83	31,5	40,35	201	249	
	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	
ТТК-82	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
		Банан	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	<u>1 завтрак</u> Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,8	261,35
	311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	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
		<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
	140	<u>обед</u> 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		<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
		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	3,0	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	

№ рецептуры	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		<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 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
		<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>										
	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		<u>1 завтрак</u>										
	43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64
	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
		<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>										
	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	84,59	104,84	45,13	53,69	208,25	238,29	1485,9	1811,12	

11 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
	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
		<u>2 завтрак</u>										
		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
		<u>обед</u>										
	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-старш	
12 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 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
		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
	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	

№ рецептуры	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	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,08	261,35
	311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
	684	Чай с сахаром	200	200	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		Хлеб йодированный	35	35	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
		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										
	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	74,93	90,06	34,30	42,09	182,81	203,42	1113,48	1392,55	

14 день	3	1 завтрак Бутерброд с сыром	30/20	30/20	7,7	9,62	8	10	29,9	37,37	189	236,25
	311	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	250/10	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
	684	Чай с сахаром	200	200	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		Хлеб йодированный	50	50	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
		Груша	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
		373 Рыба припущенная с овощами	90	110	12,42	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
		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:	750	900	80,41	94,65	30,72	32,72	194,27	215,93	1263,13	1426,38

15 день	2 311 693	<u>1 завтрак</u>											
		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 со сливочным маслом	200/10	250/10	4,8	6	8,2	11,25	30,4	38	222	278	
		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	Макаронны отварные	150	180	0,1	1,67	2,3	4,83	31,5	40,35	201	249
		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
	ГТК-82	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		<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
		Банан	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	16,07	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 Бутерброд с сыром	30/20	30/20	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,8	261,35
	311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	250/10								
	693	Какао с молоком	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		Хлеб йодированный	40	40	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		2 завтрак			5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
		Сок	200	200			0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		Груша	100	100	1,4	1,4	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	

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 пшеничная 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
		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	3,0	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	

№ рецептуры	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	30/25	30/25	4,8	6,0	8,2	10,25	30,4	38	222	278	
	311	200/10	250/10									
				0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113	
	692	200	200	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8	
		35	35	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	
		100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42	
		Груша										
		обед										
		60	100	0,96	1,6	2,22	3,70	3,6	6	38,4	64	
	43	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168	
	110	150	180	3,75	4,5	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8	
	520	90	110	12,45	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146	
	373											
	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	30	30		
ТТК-81	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142		
	Итого:		720	900	84,68	97,62	33,38	41,79	205,67	297,91	1324,20	1497,20

20 день		<u>1 завтрак</u>										
	43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64
	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
		<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>										
	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
	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:	700	800	77,46	92,40	32,78	39,68	209,59	232,28	1400,9	1607,92	

21 день	3	1 завтрак 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
	640	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	26	26	106	106
		Хлеб йодированный	40	40	3,21	3,21	0,72	0,72	16,2	16,2	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 20 Салат из св.помидор и огурцов	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	141	Рассольник с курой	200/10	250/10	4,67	5,86	7,54	9,42	10,33	12,91	130	162
	492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	163,9
	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:	720	850	77,00	89,75	32,19	40,76	261,99	277,99	1551,50	1696,70

Сборник рецептов В.Т.Лапшиной 2004

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%