

Циклическое десятидневное меню для организации горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2) в летних оздоровительных лагерях с круглосуточным пребыванием детей и подростков школьного возраста в 2024 году

возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	8,9	7,8	39	260	302*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,6	9,1	10,4	131	1*
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22	148	692*
	Груша свежая	150	0,8	0,4	20,4	90	тк
	итого за завтрак:	580	18,1	22,1	91,8	629	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	6	8,5	92	19*
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250	5,3	5,1	25,6	169	140*
	Биточек рубленый из птицы (курица)	100	15,8	6,4	15,5	180	498*
	Рагу из овощей	180	5,4	10,2	27,1	226	54-9г**
	Компот из кураги	200	0,5	0,1	32,4	133	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	870	30,7	29	126,1	891	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	тк
	Ватрушка с повидлом	100	6,2	4,8	38,2	220	740*
	итого за полдник:	300	11,8	9,8	56,2	360	
ужин	Огурец свежий	50	0,4	0	1,3	7	4-23з**
	Плов из булгура с курицей	280	17,5	13,8	53,3	380	54-26м**
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	610	23,4	24	108	717	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		89,8	91,3	405,5	2773	

Неделя 1, день 2							
завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200	12,8	14,5	33,8	320	261***
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,8	3,2	23	135	тк
	Нектарин свежий	100	0,2	0,1	14,5	60	тк
	итого за завтрак:	645	18,4	18,7	91,6	611	
обед	Салат из редиса с огурцами	100	0,9	6	8,5	92	13***
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	5,3	6,4	23,1	173	110*
	Гуляш мясной	125	17,4	14	7,1	230	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	7,8	44,2	288	297*
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	27,6	110	383***
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	895	36,6	35,5	127,5	984	
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	32,3	240	466***
	итого за полдник:	300	7,8	8,4	55,3	332	
ужин	Огурец соленый	50	0,4	0	1,3	7	7***
	Жаркое по-домашнему	280	19,9	17,5	58	460	436*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	615	25,8	27,7	112,7	797	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		94,4	96,7	410,5	2900	
Неделя 1, день 3							
завтрак	Пудинг творожный с молочным соусом (сладким)	200	20,5	16,1	43,3	400	349***
	Бутерброд с джемом	45	1,4	4,5	20,3	127	2*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Персик свежий	100	0,2	0,1	14,5	60	тк
	итого за завтрак:	550	22,2	20,7	88,1	627	

обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,5	7,5	12,5	129	46****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	6,4	5,8	25,6	183	135*
	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	13,5	12,4	34,2	305	450***
	Сок (нектар) фруктовый	200	0	0	23	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	840	25,2	26,9	112,3	825	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	тк
	Пирожок печеный с яблоком	100	6,1	6,3	24,4	180	738*
	итого за полдник:	300	11,7	11,3	42,4	320	
ужин	Помидор свежий	50	0,4	0	1,3	7	54-3з**
	Печень говяжья по-строгановски	125	14,6	13,7	3,6	202	431*
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*
	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	10	40	687*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	635	24,7	29,8	102,5	791	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		90	95,1	368,7	2739	
Неделя 1, день 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,2	250	297*
	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,5	9,5	10,4	158	3*
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	14	94	693*
	Апельсин свежий	150	1,4	0,3	20,5	90	тк
	итого за завтрак:	590	19,6	21,7	80,1	592	
обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	6	8,5	90	16*
	Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей	250	5,9	6,5	24,4	184	132*
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	130	23	9,8	8,3	220	54-7р**
	Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	175	520*
	Компот из смеси свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28,0	133	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	900	36,4	30,1	110,6	893	

полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	35,4	280	769*
	итого за полдник:	300	7,3	11,7	58,4	372	
ужин	Кукуруза сахарная	50	1,2	0,2	6,2	31	54-21з
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	150	16,8	10,7	13	222	360***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,6	38,4	223	332*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	660	30	25,7	111	806	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		99,1	95,6	383,5	2839	
Неделя 1, день 5							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	15,8	11,6	20,5	256	365***
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,6	9,1	10,4	131	1*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Зефир	30	0,2	0	23,9	98	тк
	Яблоко свежее	150	0,8	0,4	20,4	90	тк
	итого за завтрак:	610	20,5	21,1	85,2	615	
обед	Винегрет овощной	100	1,7	6	9,3	98	71*
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	5,3	6,4	23,1	173	124*
	Бефстроганов из филе птицы	125	20,7	16,5	6,5	265	423*
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	28,2	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	895	34,9	36,1	128,3	996	
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Плюшка	100	5,3	5,2	26	174	760*
	итого за полдник:	300	5,3	5,2	49	266	
ужин	Горошек зеленый	50	1,4	0,2	5,2	28	54-20з
	Шницель мясной рубленый	100	18	12,5	15,5	250	54-7м**
	Кабачки тушеные	180	2,9	6,8	17	142	520*
	Чай с лимоном с сахаром	205	0,1	0	10	40	686*

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	итого за ужин:	575	25	20,1	61,1	530	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		91,5	88,9	347	2583	
Неделя 1, день 6							
завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	200	7,8	9,8	34	257	302*
	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,5	9,5	10,4	158	3*
	Чай с лимоном с сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,8	3,2	23	135	тк
	Мандарин свежий	100	0,2	0,1	14,5	60	тк
	итого за завтрак:	670	19,4	22,6	91,9	650	
обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,5	7,5	12,5	129	46****
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,7	5,4	25	206	54-5с
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,7	14,5	32,2	142	291****
	Сок (нектар) фруктовый	200	0	0	23	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	840	28,7	28,6	109,7	685	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	тк
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	32,3	240	466***
	итого за полдник:	300	13,4	13,4	50,3	380	
ужин	Огурец свежий	50	0,4	0	1,3	7	4-23з**
	Гуляш мясной	125	17,4	14	7,1	230	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	7,8	44,2	288	297*
	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	10	40	687*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	635	33,4	32	106	855	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		100,7	103	381,3	2746	
Неделя 1, день 7							
завтрак	Оладьи с джемом	200	14,4	14,8	87	539	733*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*

завтрак	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,8	3,2	23	135	ТК
	Слива	100	0,2	0,1	14,5	60	ТК
	итого за завтрак:	625	18,5	18,1	134,5	774	
обед	Салат из редиса с огурцами	100	0,9	6	8,5	92	13***
	Суп крестьянский с крупой, с курицей	250	4,3	6	27,5	180	134*
	Тефтели мясные в соусе	150	18	10,8	10,6	215	461*
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,6	38,4	223	332*
	Сок (нектар) фруктовый	200	0	0	23	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	ТК
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	ТК
	итого за обед:	920	32,5	28,6	125	918	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	ТК
	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	35,4	280	769*
	итого за полдник:	300	12,9	16,7	53,4	420	
ужин	Помидор свежий	50	0,4	0	1,3	7	54-3з**
	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	14,9	13,6	37,6	336	450***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	ТК
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	ТК
	итого за ужин:	615	20,8	23,8	92,3	673	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	ТК
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		90,5	93,6	428,6	2961	
Неделя 2, день 1							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7,9	34,6	230	297*
	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,5	9,5	10,4	158	3*
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22	148	692*
	Груша свежая	150	0,8	0,4	20,4	90	ТК
	итого за завтрак:	590	20,1	22,6	87,4	626	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	6,1	74	54-5з**
	Суп картофельный с рыбой	200	6,2	1,6	9,8	74	181*
	Котлета рубленая мясная	100	18	15,1	15,5	257	54-9г**
	Рагу из овощей	180	5,4	10,2	27,1	226	54-9г**
	Компот из кураги	200	0,5	0,1	32,4	133	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	ТК

	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	820	33,8	33,3	107,9	855	
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Ватрушка с повидлом	100	6,2	4,8	38,2	220	740*
	итого за полдник:	300	6,2	4,8	61,2	312	
ужин	Горошек зеленый	50	1,4	0	5,2	28	54-20з
	Голубцы ленивые	280	16,5	19,3	51,5	450	386***
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	610	23,4	29,7	110,1	808	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		89,3	96,8	390	2777	
Неделя 2, день 2							
завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	200	12,5	14,5	29,8	284	262***
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	685*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,8	3,2	23	135	тк
	Нектарин свежий	100	0,2	0,1	14,5	60	тк
	итого за завтрак:	645	18,1	18,7	87,6	575	
обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2,5	7,5	12,7	130	46***
	Свекольник с курицей и сметаной	200	3,2	3,1	8	73	54-18с**
	Печень говяжья по-строгановски	125	14,6	13,7	3,6	202	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	7,8	44,2	288	297*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	845	33,4	33,4	113,5	901	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	тк
	Пирожок печеный с яблоком	100	6,1	6,3	24,4	180	738*
	итого за полдник:	300	11,7	11,3	42,4	320	
ужин	Огурец соленый	50	0,4	0	1,3	7	7***
	Биточек рубленый из птицы (курица)	100	15,8	6,4	15,5	180	498*
	Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	175	520*

ужин 1	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	10	40	687*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	610	25,4	23	94,6	692	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		94,4	92,9	361,5	2664	
Неделя 2, день 3							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	22,5	19,3	37,8	420	54-1т**
	Бутерброд с джемом	45	1,4	4,5	20,3	127	2*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0	0	10	40	686*
	Персик свежий	100	0,2	0,1	14,5	60	тк
	итого за завтрак:	520	24,2	23,9	82,6	647	
обед	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,3	5,1	10,9	95	39***
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	6,4	5,8	25,6	183	135*
	Мясо, тушенное в соусе с овощами	250	13,5	12,5	34,2	300	450***
	Сок (нектар) фруктовый	200	0	0	23	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	840	24,0	24,6	110,7	786	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	тк
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	32,3	240	466***
	итого за полдник:	300	13,4	13,4	50,3	380	
ужин	Огурец свежий	50	0,4	0	1,3	7	4-23з**
	Плов из булгура с курицей	280	17,5	13,8	53,3	380	54-26м**
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	610	23,4	24,0	108	717	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		90,8	92,3	375	2706	
Неделя 2, день 4							
завтрак	Каша Дружба молочная жидкая	200	6,3	8,2	31,9	230	311*
	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,5	9,5	10,4	158	3*

завтрак	Какао с молоком	200	3,3	3,1	14	94	693*
	Апельсин свежий	150	1,4	0,3	20,5	90	тк
	итого за завтрак:	590	18,5	21,1	76,8	572	
обед	Огурец соленый	100	0,8	0,2	1,6	13	7***
	Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей	250	5,9	6,5	24,4	184	132*
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	16,3	15,2	8,5	240	54-9р
	Картофель отварной в молоке	180	4,5	5,9	26,5	176	54-10г**
	Компот из смеси свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28,0	133	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	870	30,5	29,1	106	837	
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	35,4	280	769*
	итого за полдник:	300	7,3	11,7	58,4	372	
ужин	Кукуруза сахарная	50	1,2	0	6,2	31	54-21з
	Шницель мясной рубленый	100	18,0	12,5	15,5	250	54-7м**
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,6	38,4	223	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	615	31,2	27,5	113,5	834	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		93	95,8	378,1	2791	
Неделя 2, день 5							
завтрак	Омлет натуральный	200	18,7	13,2	8,5	230	340*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,6	9,1	10,4	131	1*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Зефир	30	0,2	0	23,9	98	тк
	Яблоко свежее	150	0,8	0,4	20,4	90	тк
	итого за завтрак:	610	23,4	22,7	73,2	589	
обед	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,1	133	31***
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250	4,2	5,6	19,5	145	135*
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	150	16,8	10,7	13	222	360***
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44	252	511*

	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	920	32,9	33	129	960	
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Плюшка	100	5,3	5,2	26	174	760*
	итого за полдник:	300	5,3	5,2	49	266	
ужин	Помидор свежий	50	0,4	0	1,3	7	54-3з**
	Гуляш мясной	125	17,4	14	7,1	230	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	7,8	44,2	288	297*
	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	10	40	687*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	635	33,4	32,0	106	855	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		100,8	99	380,6	2846	
Неделя 2, день 6							
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	8,7	7,9	35,5	240	311*
	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,5	9,5	10,4	158	3*
	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	11	75	686*
	Мандарин свежий	110	0,2	0,1	15	60	тк
	итого за завтрак:	550	17,9	19,1	71,2	533	
обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,5	7,5	12,5	129	46****
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,7	5,4	25	206	54-5с
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,7	14,5	32	142	291****
	Сок (нектар) фруктовый	200	0	0	23	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	итого за обед:	840	28,7	28,6	109,7	685	
полдник	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	18	140	тк
	Пирожок печеный с яблоком	100	6,1	6,3	24,4	180	738*
	итого за полдник:	300	11,7	11,3	42,4	320	
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,3	7	7***
	Шницель мясной рубленый	100	18	13	15,5	250	54-7м**

ужин	Кабачки тушеные	180	2,9	6,8	17	142	520*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	610	26,8	29,5	87,2	729	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		90,9	94,9	333,9	2443	
Неделя 2, день 7							
завтрак	Оладьи с джемом	200	14,4	14,8	87	539	733*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	685*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,8	3,2	23	135	тк
	Слива свежая	100	0,2	0,1	15	60	тк
	итого за завтрак:	625	18,5	18,1	134,5	774	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	6,1	74	54-53**
	Суп картофельный с рыбой	250	7,8	2,0	12	93	181*
	Тефтели мясные в соусе	150	18	10,8	11	215	461*
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,6	38,4	223	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	итого за обед:	900	34,7	22,9	102,1	757	
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	92	тк
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	32,3	240	466***
	итого за полдник:	300	7,8	8,4	55,3	332	
ужин	Горошек зеленый	50	1,4	0,2	5,2	28	54-20з
	Бефстроганов из филе птицы	125	20,7	16,5	6,5	265	423*
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*
	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	2	11	75	686*
	Компот из свежих яблок	40	2,6	0,6	13,4	70	631*
	Кондитерское изделие (вафля, кекс, печенье)	40	2,8	9,6	30	220	тк
	итого за ужин:	635	33,2	34,4	110,1	910	
ужин 2	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	23,4	176	тк
	итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	23,4	176	
	итого за день:		100	90	425,4	2949	
ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:			1315	1326	5370	38717	

	Среднее значение за период		94	95	384	2766	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4		

Источник рецептур:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - 2020 г. ФБУН Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека "Новосибирский НИИ гигиены".

*** Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

**** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.