



ТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "КШП-Глобус"

С. В. Косых

2026г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАГОРОДНЫХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

КГБУ " Краевой шахматный клуб"

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутиерброд горячий с сырно-яичной начинкой	100	6,42	6,14	20,26	154	акт
Каша молочная рисовая	250	9,9	4,95	75,02	385	таб 4
Чай с молоком	200	1,4	1,56	17,7	89	378
Итого		17,72	12,65	112,98	628	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8		49,2	105	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Чахохбили из птицы(филе птицы)	100	10,56	7,52	3,37	141	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,93	35,56	255	516
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	74
Напиток из ягод (вишня)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		30,99	21,77	152,25	990	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (расстегай с повидлом)	60	5,6	4,4	53,6	209	
Молочный коктейль	200	6	6,4	21,1	166	
		11,6	10,8	98,7	471	
Ужин						
Рулет с луком и яйцом с соусом	100	7,98	15,1	5,78	173	277
Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,13	25,54	191	акт
Овощи по сезону(помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Лимонад домашний	200			19,75	75	
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		24,18	27,03	127,97	830	
Всего		85,29	72,25	541,1	3024	

ДЕНЬ ВТОРОЙ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Блинчики с молоком сгущенным цельным	140	6,58	3,08	59,2	404	акт
Запеканка творожная с соусом	210	20,93	9,34	34,86	338	31
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Итого		27,77	12,45	109,31	806	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	80	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,83	6,2	3,3	78	20
Суп- лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	431
Картофель отварной	180	3,6	5,86	25,74	170	518
Напиток фруктовый	200	0,1		24,2	94	699
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		33,03	31,96	143,24	991	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (пирожок с вареной сгущенкой)	60	4,56	2,4	39,19	193	
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
		4,56	2,4	76,94	344	
Ужин						
Плов с мясом(свинина)	280	15,64	21,85	56,13	483	443
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,06	21,82	92	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		28,14	25,51	153,65	956	
Всего		95,3	72,72	499,34	3177	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Вареники с творогом с соусом	200	13,57	10,18	54,07	390	акт
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	692
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,84	17,16	87	
Итого		17,69	12,3	107,44	640	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие(бананы)	200	2	0,6	40	180	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	4,8	10,08	95	124
Биточки рыбные с соусом	100	7,1	5,5	9,45	150	акт
Картофельные дольки	180	3,6	7,38	29,16	214	акт
Овощи по сезону(помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из ягод (клубника)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		25,13	21,5	150,03	950	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (корж молочный)	60	4,14	7,67	41,4	251	
Кисломолочный продукт (варенец)	200	5,6	5	8	100	
		9,74	12,67	73,4	447	
Ужин						
Бифштекс, запеченный с помидорами	100	11,45	10,37	8,9	200	акт
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,55	6,01	25,01	176	508
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		29,1	20	124,61	818	
Всего		83,66	67,07	495,48	3035	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды горячие с птицей	100	10,76	9,04	25,74	227	акт
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Каша молочная пшеничная	210	8,98	4,34	48,22	269	таб 4
Какао с молоком	200	5,16	5,26	20,17	145	693
Итого		30	23,24	94,83	704	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,3	94	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Мясо тушеное	100	5,34	9,11	2,97	153	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,93	35,56	255	516
Овощи по сезону(помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,06	21,82	92	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		30,59	22,09	156,81	1031	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (рулетик школьный)	60	4,56	2,4	39,19	193	
Молоко 0,2	200	6	6,4	9,4	120	
Итого		10,56	8,8	72,59	409	
Ужин						
Биточки из птицы с соусом	100	16,06	6,06	14,69	172	акт
Рис припущенный	180	4,47	5,2	46,7	243	512
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод (красная смородина)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,52	1,12	22,88	116	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		29,42	13,9	141,51	795	
Всего		101,37	68,63	486,04	3033	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом	250	22,34	12,86	30,69	378	31
Чай с молоком	200	1,4	1,56	17,7	89	378
Булочная мелочь	100	8	6,4	55,6	312	
Итого		31,74	20,82	103,99	779	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие	200	0,8		49,2	105	627
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,26	5,15	12,48	107	135
Рыба под сырной шапкой(горбуша)	100	10,2	11,93	8,55	156	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону(помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из ягод (вишня)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		28,61	29	148,65	950	
Полдник						
Сок 0.2	200			24	96	
Мучное изделие (пирожок с вареной сгущенкой)	60	4,56	2,4	39,19	193	
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5	6	30,6	162	
	460	9,56	8,4	93,79	451	
Ужин						
Митболы в соусе	120	7,8	14,87	5,16	198	акт
Булгур отворной	180	7,3	6,9	37,72	240	акт
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,84	17,16	87	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого	690	23,44	24,11	116,44	783	
Всего		94,15	82,33	512,07	3068	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды с джемом	50	2,64	0,84	29,16	135	акт
Пудинг из птицы с соусом	100	12,43	10,3	5,51	162	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,93	35,56	255	516
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	692
Хлеб пшеничный	20	1,76	0,56	11,4	58	
Итого		24,71	17,91	104,09	718	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие(апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	80	
Обед						
Уха школьная	250	9,33	6,38	11,18	125	акт
Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	431
Картофель отварной	180	3,6	5,86	25,74	170	518
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток фруктовый	200	0,1		24,2	94	699
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		38,53	26,34	140,62	934	
Полдник						
Сок 0.2	200			24	96	
Мучное изделие (манник лимонный)	50	3,51	5,77	25,79	170	
Творожок	100	7,2	3,8	9,8	100	
		10,71	9,57	59,59	366	
Ужин						
Гуляш свинина	100	7,8	10,51	12,07	151	260
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,55	6,01	25,01	176	508
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из сухофруктов (курага) с витамином С	200	0,6	0,06	21,82	92	704
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		26,25	20,38	135,8	810	
Всего		102	74,6	456,3	2908	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Гамбургер (булочка для гамбургера, биточек из птицы, овощи свежие)	130	7,79	7,85	40,19	258	акт
Вареники с творогом с соусом	220	13,9	11,2	49,48	420	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого		21,89	19,07	104,67	739	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие(бананы)	200	2	0,6	40	180	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111
Фишболы в соусе	120	9,12	3,6	8,37	121	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из сухофруктов С	200	0,6	0,06	21,82	92	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		29,68	18,5	150,12	918	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (батончик к чаю)	60	4,56	2,4	39,18	193	
Кисломолочный продукт (снежок)	200	6,4	5	23,6	166	
Итого		10,96	7,4	86,78	455	
Ужин						
Спагетти с соусом Болоньез	280	13,9	18,1	50,52	420	акт
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Лимонад домашний	200			19,75	75	677
Хлеб пшеничный	40	3,52	1,12	22,88	116	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Биомороженное	50	1,75	3,75	10,5	85	
Итого		24,47	24,47	136,45	860	
Всего		89	70,04	518,02	3152	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды горячие с рыбой	110	10,94	9,66	32,8	278	акт
Каша молочная пшеничная с фруктами	240	8,08	7,76	51,55	329	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Итого		19,28	17,45	99,6	671	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,3	94	
Обед						
Салат из свежих овощей	100	2,4	6,8	4,3	88	43
Суп- лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Поджарка из мяса свинины	100	13,2	15,2	3,7	232	251
Рис припущенный	180	4,47	5,2	46,7	243	512
Напиток из сухофруктов (курага) с витамином С	200	0,6	0,06	21,82	92	704
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		34,57	36,66	162,72	1140	
Полдник						
Сок 0.2	200			24	96	
Корзинка с молоком сгущенным вареным	40	2,85	8,19	18,16	158	
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,4	5	22,6	162	
		9,25	13,19	64,76	416	
Ужин						
Мясо по- французски	280	14,45	24,51	31,43	403	акт
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	50	4,4	1,4	28,6	145	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		24,55	27,41	116,43	806	
Всего		88,45	95,31	463,81	3127	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	100	12,14	17,14	26,64	254	акт
Каша молочная рисовая	210	8,4	7,58	60,2	323	таб 4
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	692
Итого		27,12	30,6	110	748	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8		49,2	105	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	4,8	10,08	95	124
Пельмени домашние с соусом ред	220	24,4	16,91	45,17	383	акт
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Лимонад домашний	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		38,36	25,31	150,7	934	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (рулетик школьный)	60	4,56	2,4	39,18	193	
Молочный коктейль (шоколадный)	200	6	6,4	21,2	166	
		10,56	8,8	84,38	455	
Ужин						
Жаркое по-домашнему (птица)	280	12,57	15,06	33,04	318	акт
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из ягод (красная смородина)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		24,94	18,88	134,38	809	
Всего		101,78	83,59	528,66	3051	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,66	9,71	31,99	261	таб 4
Сырники с молоком сгущенным цельным 90/20	110	14,94	7,92	22,82	222	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3	0,48	23,04	116	
Итого		25,8	18,13	92,85	660	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	80	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,1	183	228
Рыба запеченная по- русски	280	18,3	15,42	26,72	318	акт
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из ягод (вишня)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	80	7,04	2,254	45,76	231	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		36,09	24,494	160,02	1006	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (расстегай с повидлом)	60	5,6	4,4	53,6	209	
Кисломолочный продукт (снежок)	200	6,4	5	23,6	166	
Итого		12	9,4	101,2	471	
Ужин						
Фрикадельки в соусе	100	7,36	14,29	3,64	184	акт
Рис припущенный с овощами	180	4,47	5,2	46,7	243	акт
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод (ягодная смесь)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	60	5,28	1,68	34,321	174	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		22,48	22,69	141,901	865	
Всего		98,17	75,114	512,171	3082	

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом	250	22,34	12,86	30,69	378	31
Чай с молоком	200	1,4	1,56	17,7	89	378
Булочная мелочь	100	8	6,4	55,6	312	
Итого		31,74	20,82	103,99	779	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (бананы)	200	2	0,6	40	180	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,26	5,15	12,48	107	135
Запеканка картофельная с печенью	280	10,04	24	35	396	акт
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из ягод (облепиха)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	80	7,04	2,254	45,76	231	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		25,11	33,124	151,68	1008	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (манник лимонный)	50	3,51	5,77	25,79	170	акт
Кисломолочный продукт (варенец)	200	5,6	5	8	100	
		9,11	10,77	57,79	366	
Ужин						
Медальоны из птицы (фарш куриный)	100	8,46	9,84	7,02	142	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,93	35,56	255	516
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,06	21,82	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3,52	1,12	22,88	116	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		24,28	17,45	120,08	769	
Всего		92,24	82,764	473,54	3102	

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды горячие с птицей	100	10,76	9,04	25,74	227	акт
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Каша молочная пшеничная	210	8,98	4,34	48,22	269	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Итого		28,71	21,08	99,83	704	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,3	94	
Обед						
Салат из свежих овощей	100	2,4	6,8	4,3	88	43
Уха школьная	250	9,33	4,38	11,18	125	акт
Фрикадельки из птицы в соусе	120	8,82	10,25	6,88	155	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Лимонад домашний	200			19,75	75	677
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		35,43	33,13	140,69	1004	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие(рулетик школьный)	60	4,56	2,4	39,18	193	
Пюре фруктовое	125			13,75	55	
		4,56	2,4	76,93	344	
Ужин						
Мясо тушеное (говядина)	100	5,34	9,11	2,97	153	акт
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,55	6,01	25,01	176	508
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		23,19	18,72	127,28	804	
Всего		88,13	73,53	401,85	2661	

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Вареники с творогом с соусом	250	13,57	10,18	54,07	451	акт
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	692
Булочка школьная	100	6,83	4	49	247	428
Итого		21,88	15,46	125,53	806	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8		49,2	105	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Птица запеченная(окорочка)	100	27,5	10	3	192	494
Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,93	35,56	255	516
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод (клубника)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		47,93	24,25	151,88	1041	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (расстегай с повидлом)	60	5,6	4,4	53,6	209	
Молоко 0,2	200	6	6,4	9,4	120	
		11,6	10,8	87	425	
Ужин						
Биточки с соусом	100	11,33	10,57	13,2	197	акт
Картофель тушеный в соусе с овощами	180	3,6	9,88	36,42	194	217
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,84	17,16	87	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Биомороженное	50	1,75	3,75	10,5	85	
Итого	720	25,22	26,76	126,28	798	
Всего		107,43	77,27	539,89	3175	

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Гамбургер (булочка для гамбургера, биточек из птицы, овощи свежие)	130	7,79	7,85	40,19	258	11
Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,66	9,71	31,99	261	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Кондитерское изделие (мармелад)	30	1,5	0,06	21,6	93	
Итого		17,15	17,64	108,78	673	
Завтрак (2)						
Фрукты свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	80	
Обед						
Суп- лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
Булгур отварной	180	7,3	6,9	37,72	240	акт
Овощи по сезону (огурцы)	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод (красная смородина)	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		40,87	33,42	158,66	1100	
Полдник						
Сок 0,2	200			24	96	
Мучное изделие (пирожок с вареной сгущенкой)	60	4,56	2,4	39,18	193	
Пюре фруктовое	125				55	
Итого		4,56	2,4	63,18	344	
Ужин						
Котлеты из горбуши с соусом	100	10,4	11,8	1,8	135	234
Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,13	25,54	191	акт
Овощи по сезону (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	71
Напиток из сухофруктов (курага) с витамином С	200	0,6	0,06	21,82	92	акт
Хлеб пшеничный	75	6,6	2,1	42,9	217	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	148	
Итого		27,2	23,79	126,06	809	
Всего		91,58	77,65	472,88	3006	

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4,
 п.8.1.5 возможны изменения в меню

Среднее значение:

94,18 76,63 492,94 3043