

Согласовано

Директор Школы № 20

Утверждаю

Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.06.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	3,3	4,2	35,3	221,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Кондитерские изделия в ассортименте	1/25	1,3	1,1	10,1	49,5	ТН
Итого		506,0	17,2	18,9	73,5	587,5	
Обед	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	7,7	19,3	143,0	140/2004, 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,6	16,8	36,9	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Итого		816,0	26,9	25,2	117,2	819,0
Вторник 10.06.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	150/5	6,1	9,7	20,6	209,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	18,0	120,0	ТТК1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
	Итого		630,0	15,4	15,8	73,7	560,0
Обед	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	6,9	11,7	96,0	110/2004
	Пельмени отварные, масло сливочное	180/3	18,3	18,4	53,3	406,0	664/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		706,0	26,9	26,0	111,3	705,0	
Среда 11.06.2025							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	10,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	7,8	21,9	152,0	463/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	50,0	ТН
Итого		630,0	19,2	18,2	83,8	587,0	
Обед	Гарнировка: огурцы свежие	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,3	6,4	23,3	174,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	245	16,1	16,6	31,3	343,0	ТТК№30



Согласовано

Директор Школы № 20

А.В. Усков

Утверждаю

Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В. Усков

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 09.06.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Макаронные изд. отварные	210	7,4	6,5	49,4	309,0	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/16	1,3	1,1	10,1	49,0	ТН
Итого		551,0	21,3	20,2	88,3	674,0	
Обед	Гарнировка: огурцы свежие	100	0,3	0,1	3,7	15,0	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	7,2	7,7	19,3	143,0	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,6	16,8	36,9	419,0	ТТК№2/2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
Итого		816,0	26,9	25,2	117,2	819,0	
Вторник 10.06.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	240/10	7,6	16,0	54,2	347,0	Т4/2004, 14/2005
	Компот Южный	200	0,7	0	28,0	120,0	ТТК1
	Хлеб ржано-пшеничный	2/31	4,6	0,8	25,8	122,0	ТТК№57
Итого		552,0	18,0	21,4	108,3	652,0	
Обед	Гарнировка: помидоры* свежие	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Борщ с капустой, картофелем на к/б	250	4,4	8,6	14,6	154,0	110/2004
	Пельмени отварные, масло сливочное	200/3	20,3	20,4	59,1	450,0	664/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		816,0	30,2	29,8	121,5	816,3	
Среда 11.06.2025							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	10,2	9,7	217,0	469/2004
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	10,0	29,3	205,0	469/1994
	АК Компот из изюма	200	0,15	0	20,9	100,0	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		660,0	21,2	20,4	84,8	653,0	
Обед	Гарнировка: огурцы свежие	100	0,3	0,1	3,7	17,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	8,5	10,7	52,0	278,0	139/2004
	Жаркое Сюрприз	245 (55/190)	16,1	16,6	31,3	343,0	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	120,0	ТТК№57
Итого		820,0	27,0	27,6	114,9	816,0	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 162 рубля в день



Согласовано
Директор Школы № 20



Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

		(55/190)					
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		761,0	26,9	23,7	124,9	781,0	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 162 рубля в день