



Согласовано
Директор Школы №
г. Йошкар-Ола

М. Г. Давыдов



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

20

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 01.06.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	210 (50/160)	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		635	21,1	21,6	85,7	646	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	9,9	7,1	23,3	199,2	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	170/3	3,9	8,4	56,5	197,2	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		768	29,4	28,42	115,55	778,4	
Вторник 02.06.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/7	7,92	7,52	42,82	270,68	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		627	20,72	21,72	83,12	618,68	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	10,9	11,2	18,5	205	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,7	10	4,84	197,46	ТТК№13
	Каша пшеничная вязкая	160	4,4	7,2	55,36	232,04	Т4/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		785	27,44	28,72	110,55	775,5	
Среда 03.06.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,15	9	8,4	143,2	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	5,8	8,2	20,4	216,5	Т4/1994 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		535	20,15	21,7	81,3	645,8	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	12,4	9,7	18,6	159,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	90	7,83	4,68	7,47	100,8	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,5	48,2	293	472/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН

	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		833	29,33	27,48	116,47	775,5	
Четверг 04.06.2026							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	180	4,4	7,2	24,6	275,9	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		705	18,9	17,8	77	609,9	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	175	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	15	17,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/5	6,34	8,5	63,9	272,08	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		700	29,44	30,25	115,6	777,48	
Пятница 05.06.2026							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	170/3	3,9	8,4	22,5	192	469/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		645	20,1	18,2	81,2	575,7	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	7,8	5,5	35,5	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя"	90	13,4	15	12,5	276,3	271/2005
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/3	3,57	6,2	34,82	207,5	472/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		776	27,77	27,1	112,12	799,8	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день



Согласовано
Директор Школы № 20
Июль 2015



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

Комплексное питание для детей от 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 01.06.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	250 (50/200)	16,5	17,9	40,4	397,5	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		675	24,2	23,6	96,8	727,5	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	6,95	32,1	267,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	210/9	5,8	13,3	54,5	290,6	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
Итого:		935	31,3	33,85	126,8	898,9	
Вторник 02.06.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	200/5	8,8	9,71	40,4	280,2	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:		670	23,5	24,11	93,6	689,2
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	13,4	13,74	22,33	251,6	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	11,36	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Каша пшенная вязкая	180	4,95	8,1	62,28	261	Т4/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		923	33,41	32,94	130,81	925,6
Среда 03.06.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,9	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	7,7	17	206,6	Т4/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,6	103,3	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		585	23,44	21,7	94,8	703,7	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,8	25,7	198,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/6	4,62	13,6	52,12	322,9	472/1994 14/2005
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:						

Итого:		954	33,62	31,3	134,52	897,6	
Четверг 04.06.2026							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	190	5,2	9,1	27,6	306,5	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	24,8	144	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		756	22,6	20,3	91,9	723,5	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	5,75	3,35	24,15	185,5	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	16,4	19,5	0,2	209,9	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	200	8,12	9,1	69,5	299,2	ТТК№58
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		810	34,47	32,35	139,45	897,6	
Пятница 05.06.2026							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210/4	4,8	13,1	25,8	274	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		679	20,9	22,9	85,3	655,7	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	25,6	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	90/30	14,11	17,9	14,88	296,7	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	41,12	239,8	472/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		958	32,63	34,4	133,7	915,5	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день