

20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»  
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания»



А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.06.2026  
Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет (завтрак и обед)  
Для организации детского питания детей пришкольного лагеря  
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 7-11 лет

## Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

| Прием пищи  | Наименование блюда                                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------------|
|             |                                                                    |             | Б                | Ж     | У      |                            |                      |
| Понедельник |                                                                    |             |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак     | Плов по-домашнему                                                  | 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<br>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        | Суп картофельный с бобовыми,<br>говядина отварная                  | 200/10      | 8                | 5,7   | 22,65  | 196,8                      | 139/2004<br>Т8/1996  |
|             | Гуляш из филе цыпленка                                             | 50/50       | 10,3             | 12,6  | 4,4    | 193                        | ТТК20                |
|             | Макаронные изделия отварные,<br>масло сливочное                    | 170/10      | 3,9              | 8,4   | 38,5   | 187,2                      | 469/1994<br>14/2005  |
|             | 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               |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                               | 1/33        | 2,4              | 0,4   | 16,9   | 72                         | ТТК№54               |
| Итого:      |                                                                    | 748         | 27,4             | 27,3  | 111,45 | 827                        |                      |
| Вторник     |                                                                    |             |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак     | Котлета куриная рубленая с соусом<br>красным основным              | 100 (50/50) | 8,9              | 9,3   | 9,2    | 150                        | ТТК№52<br>528/1994   |
|             | Каша гречневая рассыпчатая,<br>масло сливочное                     | 180/8       | 6,5              | 8,2   | 24,9   | 246,5                      | Т4/1994<br>14/2005   |
|             | Кофейный напиток                                                   | 200         | 1,4              | 1,6   | 20,4   | 103,3                      | 762/3/1997           |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                               | 1/33        | 2,4              | 0,4   | 16,9   | 72                         | ТТК№54               |
|             | Хлеб пшеничный                                                     | 1/25        | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                         | ТТК№54               |
| Итого:      |                                                                    | 536         | 21,1             | 19,7  | 84,3   | 632,8                      |                      |
| Обед        | Гарнировка: Огурец свежий                                          | 1/60        | 0,4              | 0     | 2,2    | 9                          | ТН                   |
|             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем, цыпленок отварной            | 200/20      | 9,4              | 9,7   | 12,6   | 109,7                      | 124/2004<br>Т17/1994 |
|             | Котлета рыбная                                                     | 90          | 7,83             | 4,68  | 7,47   | 125,8                      | 388/2004             |
|             | Рис отварной, масло сливочное                                      | 170/8       | 3,8              | 11,7  | 40,1   | 328                        | 465/1994<br>14/2005  |
|             | АККомпот Яблочный                                                  | 1/200       | 0,9              | 0     | 18,3   | 75                         | 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               |
|             | Баранка сдобная                                                    | 1/35        | 2,9              | 2,7   | 10,2   | 121,8                      | ТН                   |
| Итого:      |                                                                    | 841         | 29,53            | 29,38 | 120,67 | 902,3                      |                      |
| Среда       |                                                                    |             |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак     | Бутерброд с повидлом                                               | 5/20/25     | 2,9              | 3,1   | 18,5   | 134                        | 2/2004               |
|             | Яйца вареные                                                       | 1/40        | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                         | 324/3/1997           |
|             | Каша из овсяных хлопьев<br>"Геркулес" молочная, масло<br>сливочное | 180/8       | 7,92             | 7,52  | 42,82  | 270,68                     | Т4/2004<br>14/2005   |
|             | АКЧай с сахаром                                                    | 200         | 0,2              | 0     | 15     | 58                         | 628/1994             |
|             | Молоко питьевое<br>ультрапастеризованное                           | 1/200       | 5                | 6,4   | 9,4    | 120                        | ТН                   |
|             | Итого:                                                             |             | 678              | 21,12 | 21,62  | 86,02                      | 645,68               |
| Обед        | Гарнировка: Помидор свежий                                         | 1/60        | 0,5              | 0,12  | 2,35   | 11                         | ТН                   |
|             | Рассольник Ленинградский,<br>фрикадельки мясные                    | 200/20      | 8,9              | 11,1  | 13,5   | 205                        | 132/2004<br>112/2004 |
|             | Котлета "Улыбка"                                                   | 70/40       | 9,7              | 10    | 4,84   | 137,46                     | ТТК№13               |
|             | Макаронные изделия отварные                                        | 190/8       | 4                | 8,1   | 39,4   | 217,1                      | 469/1994             |
|             | Напиток Ягодный                                                    | 200         | 0,04             | 0     | 16,6   | 69                         | ТТК№64               |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                               | 1/33        | 2,4              | 0,4   | 16,9   | 72                         | ТТК№54               |
|             | Хлеб пшеничный                                                     | 2/25        | 3,8              | 0,4   | 25,8   | 122                        | ТТК№54               |
| Итого:      |                                                                    | 871         | 29,34            | 30,12 | 119,39 | 833,56                     |                      |
| Четверг     |                                                                    |             |                  |       |        |                            |                      |
|             | Гуляш                                                              | 50/50       | 10,6             | 10    | 3,5    | 135                        | 437/2007             |

|                |                                                       |            |             |              |              |               |                      |
|----------------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> | Рис отварной                                          | 180        | 5,4         | 7,2          | 21,6         | 255           | 465/1994             |
|                | АК Компот из свежих плодов                            | 200        | 0,2         | 0            | 17,6         | 91            | 628/1994             |
|                | Хлеб пшеничный                                        | 1/25       | 1,9         | 0,2          | 12,9         | 61            | ТТК№54               |
|                | Фрукт: Груша свежая                                   | 1/200      | 0,8         | 0,6          | 20           | 84            | ТН                   |
| <b>Итого:</b>  |                                                       | <b>705</b> | <b>18,9</b> | <b>18</b>    | <b>75,6</b>  | <b>626</b>    |                      |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный, консерва<br>рыбная                  | 200/20     | 5,8         | 4            | 19,8         | 175           | 133/2004<br>Т1/1994  |
|                | Птица запеченная (бедро)                              | 90         | 12,7        | 17,55        | 0,2          | 188,4         | ТТК№32,1             |
|                | Каша гречневая вязкая, масло<br>сливочное             | 160/8      | 4,1         | 8,3          | 31,9         | 252,08        | ТТК№58<br>14/2005    |
|                | Чай с шиповником                                      | 200        | 0,4         | 0            | 18,8         | 81            | ТТК№46               |
|                | Хлеб пшеничный                                        | 2/25       | 3,8         | 0,4          | 25,8         | 122           | ТТК№54               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 1/33       | 1,2         | 0,2          | 16,9         | 72            | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>  |                                                       | <b>761</b> | <b>28</b>   | <b>30,45</b> | <b>113,4</b> | <b>890,48</b> |                      |
| <b>Пятница</b> |                                                       |            |             |              |              |               |                      |
| <b>Завтрак</b> | Биточки куриные рубленые с<br>соусом красным основным | 75/40      | 11,7        | 9            | 6,5          | 143,2         | 500/2004<br>528/1994 |
|                | Макаронные изделия отварные                           | 190/8      | 4,9         | 10,4         | 35,9         | 240           | 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               |
| <b>Итого:</b>  |                                                       | <b>570</b> | <b>20,7</b> | <b>19,8</b>  | <b>83,4</b>  | <b>565,2</b>  |                      |
| <b>Обед</b>    | Суп-лапша Домашняя, цыпленок<br>отварной              | 200/20     | 7,8         | 5,5          | 35,5         | 155           | 148/2004<br>Т17/1994 |
|                | Котлета "Домашняя"                                    | 90         | 13,4        | 15           | 12,5         | 276,3         | 271/2005             |
|                | Каша пшенная вязкая, масло<br>сливочное               | 160/8      | 4,4         | 7,2          | 28,6         | 252,04        | Т4/1994<br>14/2005   |
|                | Напиток Апельсиновый                                  | 200        | 0,2         | 0            | 10,8         | 77            | 699/2004             |
|                | Хлеб пшеничный                                        | 1/25       | 1,9         | 0,2          | 12,9         | 61            | ТТК№54               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 1/33       | 1,2         | 0,2          | 16,9         | 72            | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>  |                                                       | <b>736</b> | <b>28,9</b> | <b>28,1</b>  | <b>117,2</b> | <b>893,34</b> |                      |



## Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

| Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря |                                                              |                 |                  |       |        |                            |                      |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------------|
| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                                           | Вес блюда       | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры       |
|                                                                  |                                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                            |                      |
| Понедельник                                                      |                                                              |                 |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак                                                          | Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным              | 75/30           | 12,6             | 8,7   | 11,35  | 147,8                      | ТТК№103<br>528/1994  |
|                                                                  | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 170/5           | 3,9              | 8,3   | 26,5   | 192                        | 469/1994<br>14/2005  |
|                                                                  | 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: Яблоко свежее                                         | 1/100           | 0,4              | 0,4   | 11,2   | 58,5                       | ТН                   |
| Итого:                                                           |                                                              | 605             | 19               | 17,6  | 76,95  | 517,3                      |                      |
| Обед                                                             | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 200/20          | 8,3              | 9,3   | 16,3   | 167,8                      | 140/2004<br>112/2004 |
|                                                                  | Плов по-домашнему с филе куриным                             | 240<br>(50/190) | 14,5             | 16,25 | 48,75  | 419                        | ТТК№2/2              |
|                                                                  | Чай с лимоном                                                | 200/7           | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                         | 629/1994             |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                               | 1/25            | 1,9              | 0,2   | 13,4   | 61                         | ТТК№54               |
|                                                                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33            | 2,4              | 0,4   | 16,9   | 72                         | ТТК№54               |
| Итого:                                                           |                                                              | 725             | 27,4             | 26,15 | 110,55 | 779,8                      |                      |
| Вторник                                                          |                                                              |                 |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак                                                          | Яйца вареные                                                 | 1/40            | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                         | 324/3/1997           |
|                                                                  | Каша пшеничная молочная, масло сливочное                     | 180/10          | 5,9              | 9,11  | 18,7   | 229,9                      | Т4/2004<br>14/2005   |
|                                                                  | Какао с молоком                                              | 200             | 4,9              | 5     | 22,5   | 190                        | 693/2004             |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                               | 1/25            | 1,9              | 0,2   | 12,9   | 61                         | ТТК№54               |
|                                                                  | Фрукт: Груша свежая                                          | 1/200           | 0,8              | 0,6   | 20     | 84                         | ТН                   |
| Итого:                                                           |                                                              | 655             | 18,6             | 19,51 | 74,4   | 627,9                      |                      |
| Обед                                                             | Гарнировка: Помидор свежий                                   | 1/60            | 0,5              | 0,12  | 2,35   | 11                         | ТН                   |
|                                                                  | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные             | 200/20          | 8,3              | 5,6   | 21,9   | 136,2                      | 110/2004<br>112/2004 |
|                                                                  | Котлеты мясные                                               | 90              | 12,7             | 12,2  | 14,7   | 234                        | ТТК№63               |
|                                                                  | Картофельное пюре, масло сливочное                           | 170/5           | 3,57             | 11,26 | 24,82  | 222,3                      | 472/1994<br>14/2005  |
|                                                                  | АККомпот из свежих яблок и ягод                              | 200             | 0,1              | 0     | 25,6   | 99                         | ТТК№37               |
|                                                                  | 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:                                                           |                                                              | 803             | 29,47            | 29,78 | 119,17 | 835,5                      |                      |
| Среда                                                            |                                                              |                 |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак                                                          | Фрикадельки в соусе                                          | (105) 55/50     | 11,1             | 14,4  | 12,7   | 234                        | 469/2004             |
|                                                                  | Каша гречневая вязкая                                        | 180             | 5,8              | 4,5   | 20,4   | 179,5                      | ТТК№58               |
|                                                                  | АКЧай с лимоном                                              | 200/7           | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                         | 629/2004             |
|                                                                  | 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:                                                           |                                                              | 717             | 20,9             | 19,5  | 82,2   | 614,5                      |                      |
| Обед                                                             | Гарнировка: Огурец свежий                                    | 1/60            | 0,4              | 0     | 2,2    | 9                          | ТН                   |
|                                                                  | Суп картофельный с бобовыми                                  | 200             | 9,7              | 14,8  | 36     | 204                        | 139/2004             |
|                                                                  | Жаркое "Сюрприз"                                             | 245<br>(55/190) | 13,2             | 12,9  | 19,9   | 344                        | ТТК№30               |
|                                                                  | Чай с шиповником                                             | 200             | 0,4              | 0     | 18,8   | 81                         | ТТК№46               |
|                                                                  | Сок фруктовый в ассортименте                                 | 1/200           | 0,2              | 0     | 10,2   | 80                         | ТН                   |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                               | 2/25            | 3,8              | 0,4   | 25,8   | 122                        | ТТК№54               |
| Итого:                                                           |                                                              | 955             | 27,7             | 28,1  | 112,9  | 840                        |                      |
| Четверг                                                          |                                                              |                 |                  |       |        |                            |                      |
| Завтрак                                                          | Вареники с картофелем, масло сливочное                       | 170/10          | 14               | 15,1  | 47,1   | 366,4                      | ТТК№69<br>14/2005    |
|                                                                  | АКЧай с сахаром                                              | 200             | 0,2              | 0     | 15     | 58                         | 628/1994             |
|                                                                  | Молоко питьевое ультрапастеризованное                        | 1/200           | 5                | 6,4   | 9,4    | 120                        | ТН                   |

|                |                                                     |             |             |             |               |              |                       |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-----------------------|
|                | Хлеб пшеничный                                      | 1/25        | 1,9         | 0,2         | 12,9          | 61           | ТТК№54                |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>605</b>  | <b>21,1</b> | <b>21,7</b> | <b>84,4</b>   | <b>605,4</b> |                       |
| <b>Обед</b>    | Гарнировка: Огурец свежий                           | 1/60        | 0,4         | 0           | 2,2           | 9            | ТН                    |
|                | Суп картофельный, консерва рыбная                   | 200/20      | 5,8         | 9           | 38,8          | 185          | 133/2004<br>Т1/1994   |
|                | Птица запеченная (голень), соус<br>красный основной | 90/30       | 12,9        | 11,9        | 2,66          | 194,1        | ТТК№4,1               |
|                | Макаронные изделия отварные                         | 180         | 4,1         | 5           | 15,8          | 126          | 469/1994              |
|                | Чай с лимоном                                       | 200/7       | 0,3         | 0           | 15,2          | 60           | 629/2004              |
|                | Сок фруктовый в ассортименте                        | 1/200       | 0,2         | 0           | 10,2          | 80           | ТН                    |
|                | Хлеб пшеничный                                      | 2/25        | 3,8         | 0,4         | 26,8          | 122          | ТТК№54                |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>1037</b> | <b>27,5</b> | <b>26,3</b> | <b>111,66</b> | <b>776,1</b> |                       |
| <b>Пятница</b> |                                                     |             |             |             |               |              |                       |
| <b>Завтрак</b> | Филе цыпленка рубленое запеченное<br>с помидором    | 90          | 12,2        | 12,6        | 9,7           | 201          | ТТК№35                |
|                | Каша гречневая вязкая, масло<br>сливочное           | 170/3       | 5,4         | 8,1         | 20,1          | 191,6        | ТТК№58<br>14/2005     |
|                | АК Компот из свежих плодов                          | 200         | 0,2         | 0           | 17,6          | 91           | 628/1994              |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33        | 2,4         | 0,4         | 16,9          | 72           | ТТК№54                |
|                | Фрукт: Груша свежая                                 | 1/200       | 0,8         | 0,6         | 20            | 84           | ТН                    |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>696</b>  | <b>21</b>   | <b>21,7</b> | <b>84,3</b>   | <b>639,6</b> |                       |
| <b>Обед</b>    | Суп крестьянский с крупой,<br>цыпленок отварной     | 200/20      | 8,2         | 7,9         | 17,3          | 134          | 134/2004<br>Т-17/1994 |
|                | Крокеты рыбные                                      | 90          | 12,1        | 10,4        | 11,9          | 192          | ТТК№60                |
|                | Рис отварной, масло сливочное                       | 180/3       | 4,4         | 9,4         | 34,6          | 298,1        | 465/1994<br>14/2005   |
|                | Компот "Изюминка"                                   | 200         | 0,4         | 0           | 21,1          | 85           | ТТК№63                |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33        | 2,4         | 0,4         | 16,9          | 72           | ТТК№54                |
|                | Хлеб пшеничный                                      | 1/25        | 1,9         | 0,2         | 12,9          | 61           | ТТК№54                |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>751</b>  | <b>29,4</b> | <b>28,3</b> | <b>114,7</b>  | <b>842,1</b> |                       |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г.ЙОШКАР-ОЛЫ»  
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Школы № 20



*О.Б. Кошечкина*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр детского здорового питания г. Йошкар-Олы»



*А.В. Усков*  
А.В.Усков

Перспективное десятидневное меню с 15.06.2026

Комплексное питание для детей от 12 лет и старше (завтрак и обед)

Для организации детского питания детей пришкольного лагеря  
в образовательных учреждениях г. Йошкар-Олы

Возрастная группа: от 12 лет и старше



## Комплексное питание для детей от 12 лет пришкольного лагеря

| Прием пищи  | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры       |
|-------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|----------------------|
|             |                                                             |                | Б                | Ж     | У     |                            |                      |
| Понедельник |                                                             |                |                  |       |       |                            |                      |
| Завтрак     | Плов по-домашнему                                           | 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        | Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная              | 250/10         | 10,6             | 7,15  | 31    | 285,3                      | 139/2004<br>Т8/1996  |
|             | Гуляш из филе цыпленка                                      | 50/50          | 12,3             | 12,6  | 4,4   | 193                        | ТТК20                |
|             | Макаронные изделия отварные                                 | 220/10         | 5,8              | 12,4  | 51,5  | 281,7                      | 469/1994             |
|             | Чай с шиповником                                            | 200            | 0,4              | 0     | 18,8  | 81                         | ТТК№46               |
|             | Хлеб пшеничный                                              | 2/25           | 1,9              | 0,2   | 13,4  | 61                         | ТТК№54               |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,4              | 0,8   | 16,9  | 72                         | ТТК№54               |
| Итого:      |                                                             | 873            | 33,4             | 33,15 | 136   | 974                        |                      |
| Вторник     |                                                             |                |                  |       |       |                            |                      |
| Завтрак     | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным          | 100<br>(50/50) | 8,9              | 9,3   | 9,2   | 150                        | ТТК№52<br>528/1994   |
|             | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное                 | 200/8          | 7,9              | 8,7   | 30,2  | 287                        | Т4/1994<br>14/2005   |
|             | Кофейный напиток                                            | 200            | 1,4              | 1,6   | 20,4  | 103,3                      | 762/3/1997           |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,4              | 0,8   | 16,9  | 72                         | ТТК№54               |
|             | Хлеб пшеничный                                              | 1/25           | 1,4              | 0,2   | 13,4  | 61                         | ТТК№54               |
| Итого:      |                                                             | 566            | 22               | 20,6  | 90,1  | 673,3                      |                      |
| Обед        | Гарнировка: Огурец свежий                                   | 1/100          | 0,8              | 0,1   | 2,5   | 14                         | ТН                   |
|             | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной        | 250/20         | 11,3             | 11,8  | 18,7  | 198,7                      | 124/2004<br>Т17/1994 |
|             | Котлета рыбная                                              | 100            | 8,7              | 5,2   | 8,3   | 112                        | 388/2004             |
|             | Рис отварной, масло сливочное                               | 220/6          | 6,6              | 14,1  | 51,9  | 374                        | 465/1994<br>14/2005  |
|             | АККомпот Яблочный                                           | 1/200          | 0,9              | 0     | 18,3  | 75                         | ТН                   |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 1/33           | 2,4              | 0,4   | 12,4  | 72                         | ТТК№54               |
|             | Хлеб пшеничный                                              | 1/25           | 1,4              | 0,2   | 13,4  | 61                         | ТТК№54               |
|             | Баранка Сдобная                                             | 1/35           | 2,9              | 2,7   | 19,2  | 121,8                      | ТН                   |
| Итого:      |                                                             | 989            | 35               | 34,5  | 144,7 | 1028,5                     |                      |
| Среда       |                                                             |                |                  |       |       |                            |                      |
| Завтрак     | Бутерброд с повидлом                                        | 5/20/25        | 2,9              | 3,1   | 18,5  | 134                        | 2/2004               |
|             | 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<br>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               |
|             | Молоко питьевое ультрапастеризованное                       | 1/200          | 5                | 6,4   | 9,4   | 120                        | ТН                   |
| Итого:      |                                                             | 720            | 23,9             | 24,01 | 96,5  | 716,2                      |                      |
|             | Гарнировка: Помидор свежий                                  | 1/100          | 0,9              | 0,2   | 3,9   | 18                         | ТН                   |
|             | Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные                | 250/20         | 11,4             | 12,1  | 20,33 | 231,6                      | 132/2004<br>112/2004 |

|         |                                                    |        |       |       |        |        |                      |
|---------|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|
| Обед    | Котлета "Улыбка"                                   | 70/50  | 10,9  | 10,5  | 6,6    | 242    | ТТК№13               |
|         | Макаронные изделия отварные, масло сливочное       | 220/10 | 4,5   | 11,6  | 51,17  | 272    | 469/1994<br>14/2005  |
|         | 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               |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33   | 2,4   | 0,4   | 12,4   | 72     | ТТК№54               |
| Итого:  |                                                    | 1003   | 34,3  | 35,2  | 140    | 1038,6 |                      |
| Четверг |                                                    |        |       |       |        |        |                      |
| Завтрак | Гуляш                                              | 50/50  | 10,6  | 10    | 3,5    | 135    | 437/2007             |
|         | Рис отварной                                       | 200/7  | 5,8   | 9,8   | 33,6   | 306,5  | 465/1994             |
|         | Компот из свежих плодов                            | 200    | 0,2   | 0     | 17,6   | 91     | 628/1994             |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33   | 2,4   | 0,4   | 12,4   | 72     | ТТК№54               |
|         | Фрукт: Груша свежая                                | 1/200  | 0,8   | 0,6   | 20     | 84     | ТН                   |
| Итого:  |                                                    | 740    | 19,8  | 20,8  | 87,1   | 688,5  |                      |
| Обед    | Суп картофельный, консерва рыбная                  | 250/10 | 5,75  | 3,35  | 22,15  | 185,5  | 133/2004<br>Т1/1994  |
|         | Птица запеченная (бедро)                           | 100    | 14,4  | 19,5  | 0,2    | 209,9  | ТТК№32,1             |
|         | Каша гречневая вязкая, масло сливочное             | 200/10 | 7,9   | 9,1   | 61,5   | 299,2  | ТТК№58<br>14/2005    |
|         | АКЧай с шиповником                                 | 200    | 0,4   | 0     | 18,8   | 81     | ТТК№46               |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33   | 2,4   | 0,4   | 12,4   | 72     | ТТК№54               |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 2/25   | 3,8   | 0,4   | 26,8   | 122    | ТТК№54               |
| Итого:  |                                                    | 853    | 34,65 | 32,75 | 141,85 | 969,6  |                      |
| Пятница |                                                    |        |       |       |        |        |                      |
| Завтрак | Биточки куриные рубленые с соусом красным основным | 75/40  | 11,7  | 9     | 6,5    | 143,2  | 500/2004<br>528/1994 |
|         | Макаронные изделия отварные                        | 210/6  | 4,8   | 12,1  | 25,8   | 264    | 469/1994             |
|         | АКЧай с сахаром                                    | 200    | 0,2   | 0     | 15     | 58     | 628/1994             |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33   | 2,4   | 0,4   | 16,9   | 72     | ТТК№54               |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 1/25   | 3,8   | 0,4   | 26,8   | 122    | ТТК№54               |
| Итого:  |                                                    | 589    | 22,9  | 21,9  | 91     | 659,2  |                      |
| Обед    | Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной              | 250/10 | 8,6   | 5,9   | 25,6   | 155    | 148/2004<br>Т17/1994 |
|         | Котлета "Домашняя" с соусом красным основным       | 90/30  | 14,11 | 17,9  | 14,88  | 296,7  | 271/2005<br>528/1994 |
|         | Каша пшеничная вязкая, масло сливочное             | 180/7  | 4,95  | 8,1   | 45,1   | 261    | Т4/1994,<br>14/2005  |
|         | Напиток Апельсиновый                               | 200    | 0,2   | 0     | 10,8   | 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:  |                                                    | 825    | 32,16 | 32,5  | 126,18 | 922,7  |                      |



## Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

| Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря |                                                              |                 |                  |        |        |                         |                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|--------|-------------------------|----------------------|
| Прием пищи                                                      | Наименование блюда                                           | Вес блюда       | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность | № рецептуры          |
|                                                                 |                                                              |                 | Б                | Ж      | У      |                         |                      |
| Понедельник                                                     |                                                              |                 |                  |        |        |                         |                      |
| Завтрак                                                         | Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным              | 75/40           | 12,8             | 9,1    | 12,3   | 154,8                   | ТТК№103<br>528/1994  |
|                                                                 | Макаронные изделия отварные, масло сливочное                 | 210/5           | 5,81             | 10,9   | 34,9   | 266,1                   | 469/1994<br>14/2005  |
|                                                                 | 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: Яблоко свежее                                         | 1/100           | 0,4              | 0,4    | 11,2   | 58,5                    | ТН                   |
|                                                                 | Итого:                                                       | 655             | 21,11            | 20,6   | 86,3   | 598,4                   |                      |
| Обед                                                            | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные | 250/20          | 10,3             | 11,8   | 20,3   | 209,75                  | 140/2004<br>112/2004 |
|                                                                 | Плов по-домашнему с филе куриным                             | 260<br>(50/210) | 15,7             | 17,6   | 52,8   | 453,9                   | ТТК№2/2              |
|                                                                 | Напиток Витаминный                                           | 200             | 0,3              | 0,14   | 13,5   | 82                      | ТТК№59               |
|                                                                 | Хлеб пшеничный                                               | 2/25            | 3,8              | 0,4    | 26,8   | 122                     | ТТК№54               |
|                                                                 | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33            | 2,4              | 0,4    | 16,9   | 72                      | ТТК№54               |
| Итого:                                                          | 813                                                          | 32,5            | 30,34            | 130,3  | 939,65 |                         |                      |
| Вторник                                                         |                                                              |                 |                  |        |        |                         |                      |
| Завтрак                                                         | Яйца вареные                                                 | 1/40            | 5,1              | 4,6    | 0,3    | 63                      | 324/3/1997           |
|                                                                 | Каша пшенная молочная, масло сливочное                       | 200/5           | 8,5              | 10     | 29,1   | 214,3                   | Т4/2004<br>14/2005   |
|                                                                 | Какао с молоком                                              | 200             | 4,9              | 5      | 22,5   | 190                     | 693/2004             |
|                                                                 | Хлеб пшеничный                                               | 1/25            | 1,9              | 0,2    | 12,9   | 61                      | ТТК№54               |
|                                                                 | Фрукт: Груша свежая                                          | 1/200           | 0,8              | 0,6    | 20     | 84                      | ТН                   |
| Итого:                                                          | 670                                                          | 21,2            | 20,4             | 84,8   | 612,3  |                         |                      |
| Обед                                                            | Гарнировка: Помидор свежий                                   | 1/100           | 0,9              | 0,2    | 3,9    | 18                      | ТН                   |
|                                                                 | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные              | 250/20          | 9                | 6,5    | 35,6   | 190,2                   | 110/2004<br>112/2004 |
|                                                                 | Котлеты мясные                                               | 100             | 14,1             | 13,6   | 16,3   | 260                     | ТТК№63               |
|                                                                 | Картофельное пюре, масло сливочное                           | 180/3           | 3,78             | 10,27  | 26,28  | 238,4                   | 472/1994<br>14/2005  |
|                                                                 | АКЧай с лимоном                                              | 200/7           | 0,3              | 0      | 15,2   | 60                      | 629/2004             |
|                                                                 | 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:                                                       | 918             | 32,38            | 31,17  | 127,08 | 899,6                   |                      |
| Среда                                                           |                                                              |                 |                  |        |        |                         |                      |
| Завтрак                                                         | Фрикадельки в соусе                                          | 105 (55/50)     | 11,1             | 14,4   | 12,7   | 234                     | 469/2004             |
|                                                                 | Каша гречневая вязкая                                        | 210             | 6,7              | 6,75   | 23,8   | 209,4                   | ТТК№58               |
|                                                                 | Компот из сухофруктов                                        | 200             | 0,2              | 0      | 12,28  | 84                      | ТТК№61               |
|                                                                 | Хлеб пшеничный                                               | 2/25            | 3,8              | 0,4    | 25,8   | 122                     | ТТК№54               |
|                                                                 | Фрукт: Апельсин свежий                                       | 1/200           | 1,8              | 0,4    | 21     | 80                      | ТН                   |
|                                                                 | Итого:                                                       | 765             | 23,6             | 21,95  | 95,58  | 729,4                   |                      |
| Обед                                                            | Гарнировка: Огурец свежий                                    | 1/100           | 0,8              | 0,1    | 2,5    | 14                      | ТН                   |
|                                                                 | Суп картофельный с бобовыми                                  | 250             | 10,4             | 16,8   | 43,16  | 254,7                   | 139/2004             |
|                                                                 | Жаркое "Сюрприз"                                             | 260<br>(55/205) | 13,95            | 13,9   | 20,5   | 366                     | ТТК№30               |
|                                                                 | АКНапиток Ягодный                                            | 200             | 0,04             | 0      | 16,6   | 69                      | ТТК№64               |
|                                                                 | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 1/33            | 2,4              | 0,4    | 16,9   | 72                      | ТТК№54               |
|                                                                 | Хлеб пшеничный                                               | 2/25            | 3,8              | 0,4    | 26,8   | 122                     | ТТК№54               |
| Итого:                                                          | 893                                                          | 31,39           | 31,6             | 126,46 | 897,7  |                         |                      |
| Четверг                                                         |                                                              |                 |                  |        |        |                         |                      |
| Завтрак                                                         | Вареники с картофелем, масло сливочное                       | 200/5           | 16,4             | 15,7   | 56,9   | 431                     | ТТК№69<br>14/2005    |
|                                                                 | Чай с сахаром                                                | 200             | 0,2              | 0      | 15     | 58                      | 628/1994             |
|                                                                 | Молоко питьевое ультрапастеризованное                        | 1/200           | 5                | 6,4    | 9,4    | 120                     | ТН                   |
|                                                                 |                                                              |                 |                  |        |        |                         |                      |

|                |                                                     |            |              |             |               |              |                       |
|----------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-----------------------|
|                | Хлеб пшеничный                                      | 1/25       | 1,9          | 0,2         | 12,9          | 61           | ТТК№54                |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>630</b> | <b>23,5</b>  | <b>22,3</b> | <b>94,2</b>   | <b>670</b>   |                       |
| <b>Обед</b>    | Гарнировка: Огурец свежий                           | 1/100      | 0,8          | 0,1         | 2,5           | 14           | ТН                    |
|                | Суп картофельный, консерва рыбная                   | 250/20     | 7,68         | 11          | 49,55         | 261,2        | 133/2004<br>Т1/1994   |
|                | Птица запеченная (голень), соус<br>красный основной | 90/30      | 12,9         | 11,9        | 2,66          | 194,1        | ТТК№4,1               |
|                | Макаронные изделия отварные                         | 220        | 5            | 8,2         | 19,3          | 193,3        | 469/1994              |
|                | АКЧай с шиповником                                  | 200        | 0,4          | 0           | 18,8          | 91           | ТТК№46                |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 2/33       | 4,4          | 0,8         | 33,8          | 144          | ТТК№54                |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>976</b> | <b>31,18</b> | <b>32</b>   | <b>126,61</b> | <b>897,6</b> |                       |
| <b>Пятница</b> |                                                     |            |              |             |               |              |                       |
| <b>Завтрак</b> | Филе цыпленка рубленое запеченное<br>с помидором    | 100        | 13,5         | 14,3        | 10,7          | 223,3        | ТТК№35                |
|                | Каша гречневая вязкая, масло<br>сливочное           | 190/3      | 6            | 8,7         | 22,4          | 211,5        | ТТК№58<br>14/2005     |
|                | АК Компот из свежих плодов                          | 200        | 0,2          | 0           | 17,6          | 91           | 628/1994              |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/33       | 2,4          | 0,4         | 16,9          | 72           | ТТК№54                |
|                | Фрукт: Груша свежая                                 | 1/200      | 0,8          | 0,6         | 20            | 84           | ТН                    |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>726</b> | <b>22,9</b>  | <b>24</b>   | <b>87,6</b>   | <b>681,8</b> |                       |
| <b>Обед</b>    | Суп крестьянский с крупой,<br>цыпленок отварной     | 250/20     | 10,2         | 9,8         | 23,6          | 167,5        | 134/2004<br>Т-17/1994 |
|                | Крокеты рыбные                                      | 100        | 13,4         | 11,6        | 13,2          | 213          | ТТК№60                |
|                | Рис отварной, масло сливочное                       | 180/3      | 4,4          | 9,4         | 38,6          | 298,1        | 465/1994<br>14/2005   |
|                | Компот "Изюминка"                                   | 200        | 0,4          | 0           | 21,1          | 85           | ТТК№63                |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 2/33       | 4,4          | 0,8         | 33,8          | 144          | ТТК№54                |
| <b>Итого:</b>  |                                                     | <b>819</b> | <b>32,8</b>  | <b>31,6</b> | <b>130,3</b>  | <b>907,6</b> |                       |