



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 16.06.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316,0	ТТК №2
	АК 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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70,0	ТН
Итого		592,0	16,2	16,1	69,9	497,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,3	6,4	23,3	174,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	9,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	160	3,6	9,2	37,1	230,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	---	16,1	117,0	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		776,0	26,9	25,9	112,0	822,0	
Вторник 17.06.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,1	9,0	8,4	143,0	ТТК №52 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	8,8	10,5	43,9	276,0	463/1994 14/2005
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	17,3	107,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		500,0	19,2	19,7	82,5	587,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,2	6,7	10,5	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	11,2	9,3	12,7	175,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	200	5,0	9,0	38,1	283,0	465/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97,0	700/2004
	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		836,0	26,8	25,7	117,2	822,0	
Среда 18.06.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	200/10	4,1	7,4	36,4	240,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		503,0	19,2	19,7	80,2	587,3	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	8,7	7,5	13,6	154,0	132/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	120 (70/50)	10,1	10,5	5,9	139,0	ТТК№13



Согласовано
Директор Школы № 20

А.Г. Галеко



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

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

	Макаронные изделия отварные	180	4,3	7,4	42,3	264,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	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		836,0	28,2	26,1	120,9	820,0	
Четверг 19.06.2025							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	100(60/40)	11,2	7,5	11,4	175,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	180	3,75	8,55	21,7	214,0	465/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Пряник	1/42	2,2	3,5	17,0	60,0	ТН
Итого		537,0	19,25	19,75	82,8	587,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,2	0,06	2,2	9,0	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,4	8,0	30,3	163,0	133/2004 Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/3	5,8	6,9	43,9	261,0	463/1994, 14/2005
	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
Итого		787,0	26,1	27,5	104,7	752,0	
Пятница 20.06.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	90 (50/40)	8,1	9,0	8,4	143,0	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	185	7,5	7,6	43,4	277,0	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	0	14,8	97,0	ТТК№27
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		500,0	18,1	16,8	79,5	578,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,0	ТН
	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,5	6,4	11,3	134,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	90(60/30)	9,6	13,8	10,8	205,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша перловая с овощами	170	5,5	6,9	43,2	270,0	ТТК№55
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб ржано- пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
Итого		971,0	26,9	27,6	114,3	822,0	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 162 рубля в день



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 16.06.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/150	13,4	15,9	29,8	316,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	4,3	0,4	20,4	122,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	12,0	50,0	ТН
Итого		632,0	18,0	16,3	77,4	548,0	
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	6,6	7,0	35,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	9,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	180	4,3	10,4	42,3	264,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	---	16,1	117,0	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		865,0	27,4	27,6	117,6	848,3	
Вторник 17.06.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,3	9,3	9,2	143,7	ТТК №52 528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,9	12,0	47,3	368,0	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
Итого:		555,0	22,5	21,5	96,7	679,7	
Обед	Щи из св. капусты с картофелем на к/б	250	4,5	4,4	12,6	97,0	124/2004
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	11,2	9,3	12,7	175,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,5	8,2	36,4	275,0	465/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	4,0	6,4	9,4	120,0	ТН
Итого		986,0	28,5	28,9	114,9	854,0	
Среда 18.06.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120,0	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	230/10	5,3	8,7	40,4	268,0	Т4/2004, 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Итого		556,0	20,8	21,2	87,2	622,3
Обед	Гарнировка: помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,3	ТН
	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,1	7,1	17,3	143,0	132/2004
	Котлета «Улыбка»	120 (70/50)	10,1	10,5	5,9	139,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	10,4	42,3	264,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	18,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57



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

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		906,0	27,0	28,8	116,1	818,3	
Четверг 19.06.2025							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (60/40)	11,2	7,5	11,4	175,0	324/1994 528/3/1994
	Рис отварной	200	5,0	10,3	28,5	283,0	465/1994
	АК Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77,0	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	20,6	18,4	88,5	664,0	
Обед	Гарнировка: огурец свежий	100	0,3	0,1	3,7	15,0	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,7	9,5	39,0	206,0	133/2004 Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	12,4	0,2	198,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	8,8	10,5	43,9	276,0	463/1994, 14/2005
	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
Итого		887,0	30,5	32,7	114,9	816,0	
Пятница 20.06.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,3	9,3	9,2	143,7	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	9,4	36,1	338,0	469/1994
	АК Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	0	24,8	97,0	ТТК№27
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		555,0	18,9	18,9	83,0	639,7	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250/20	8,5	7,7	14,1	170,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	100 (50/50)	8,4	10,9	14,2	174,0	271/2/2005 528/3/1994
	Каша перловая с овощами	180	5,8	7,3	45,7	285,0	ТТК№55
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	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	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	4,0	6,4	9,4	120,0	ТН
		1006,0	31,2	32,9	131,0	959,0	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 162 рубля в день