

Согласовано
Директор Школы № 20



Утверждено
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 15.06.2026							
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 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, говядина отварная	200/10	8	5,7	22,65	196,8	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/10	3,9	8,4	38,5	187,2	469/1994 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 16.06.2026							
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, масло сливочное	180/8	6,5	8,2	24,9	246,5	Т4/1994 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 картофелем, цыпленок отварной	200/20	9,4	9,7	12,6	109,7	124/2004 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 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 слобная	1/35	2,9	2,7	10,2	121,8	ТН
Итого:		841	29,53	29,38	120,67	902,3	
Среда 17.06.2026							
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	180/8	7,92	7,52	42,82	270,68	Т4/2004 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
	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, фрикадельки мясные	200/20	8,9	11,1	13,5	205	132/2004 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 18.06.2026							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	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
Итого:		705	18,9	18	75,6	626	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	175	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	12,7	17,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/8	4,1	8,3	31,9	252,08	ТТК№58 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
Итого:		761	28	30,45	113,4	890,48	
Пятница 19.06.2026							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	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
Итого:		570	20,7	19,8	83,4	565,2	
Обед	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
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	160/8	4,4	7,2	28,6	252,04	Т4/1994 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
Итого:		736	28,9	28,1	117,2	893,34	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день

Согласовано

Директор Школы № 20

Средняя общеобразовательная школа № 20
г. Йошкар-Ола

0.5.1



Утверждаю

Директор МАЗ «Центр детского
здорового 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 15.06.2026							
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 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 16.06.2026							
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, масло сливочное	200/8	7,9	8,7	30,2	287	Т4/1994 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 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 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 17.06.2026							
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 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	

Обед	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 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	10,9	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	220/10	4,5	11,6	51,17	272	469/1994
	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 18.06.2026							
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 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 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 19.06.2026							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210/6	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, дыпленок 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
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	180/7	4,95	8,1	45,1	261	Т4/1994, 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	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день