

Согласовано:

МБОУ «Школа № 10»

Директор

Нелли Михайловна

25.05.2026



Разработано:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Ситнова



**Примерное 14 дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
и лагерей труда и отдыха
2026 год**

		Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Омлет натуральный с маслом сливочным	№340, 2004	118/5	223	11,57	18,88	2,08	177/5	318	17,33	26,26	3,10
Икра кабачковая	Таб. 24 сб.1994	100	158	1,08	12,97	5,37	100	100	158	1,08	12,97
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	31,25/10	102	0,91	8,34	5,59	31,25/15	139	0,94	12,47	5,63
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№692, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	200/15	57	0,2	0,05
		510,5	567	14,62	40,33	33,56	574,5	799	177,7	40,1	27,26
обед											
Нарезка из помидоров свежих	Табл.1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Борщ из свежей капусты со сметаной	№110, 2004	200/10	114	1,72	7,12	10,99	250/10	135	2,10	8,15	13,64
Котлета из филе птицы с соусом	№499, 2004	90/50	340	17,47	26,39	8,36	100/50	379	19,41	29,30	9,31
Пюре картофельное	№520, 2004	150	156	3,26	5,6	22,05	200	207	4,34	7,47	29,42
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Компот из (кураги или сухофруктов)	№638, 2004г	200	123	0,04	0,0	30,96	200	123	0,04	0,0	30,96
		822,50	801,4	24,88	39,41	85,65	972,5	922	27,72	45,3	98,14

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки, кондитерские и мучные изделия

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Запеканка творожная с повидлом	№366, 2004	100/20	379	14,97	21,99	30,64	100/20	379	14,97	21,99	30,64
Каша манная с маслом сливочным	2004	120/5	195	5,53	7,55	26,29	150/5	234	6,90	8,40	32,85
Хлеб витаминизированный		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Чай с сахаром	№692, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	200/15	57	0,2	0,05
		522,5	685	22,43	29,77	82,95	552,5	882	80,6	30,77	74,55
обед											
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	53	0,93	3,06	5,65	100	88	1,55	5,09	9,42
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/10	110	1,74	7,20	9,31	250/10	129	2,12	8,25	11,55
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	90/50	320	23,74	18,25	15,62	100/50	355	26,37	20,28	17,35
Рис припущенный с овощами	№36, 2004г	150	233	3,91	6,49	38,82	180	279	4,69	7,80	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Напиток из яблок	№701, 2004	200	101	0,09	0,09	26,17	200	101	0,09	0,09	26,17
		822,5	871	32,14	35,27	106,58	952,5	1006	36,5	41,69	122,07

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Запеканка творожная с повидлом	№366, 2004	100/25	379	14,97	21,99	30,64	100/20	379	14,97	21,99	30,64
Каша ячневая с маслом сливочным	2004	120/10	232	5,47	11,75	25,95	150/10	271	6,82	12,62	32,43
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Чай с сахаром	№630, 1994	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	200/15	57	0,2	0,05
		501,25	695	21,5	33,88	77,11	557,50	919	80,52	34,99	74,13
обед											
Нарезка из огурцов	№7,2003	60	8	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Суп-пюре из разных овощей с гренками	№168, 2004	200/20	124	3,32	4,55	17,07	250/20	147	3,94	5,69	19,96
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90/50	590	13,45	38,20	15,41	100/50	654	14,95	42,42	17,13
Каша гречневая рассыпчатая	№246, 2004	150	278	9,03	6,69	44,38	180	334	10,83	8,03	53,26
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Напиток «Витошка»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64
		832,5	1088	28,01	49,68	98,07	923,5	1237	32,25	5642	112,6

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню, включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	240	6,84	7,98	35,42	250/5	355	10,67	10,14	55,33
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт./42	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	31,25/10	102	0,91	8,34	5,59	31,25/15	139	0,94	12,47	5,63
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№630, 1994	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		534,5	519	14,83	21,38	67,32	589,5	829	18	57,58	72,31
обед											
Нарезка овощная (помидор)	Табл.№ 24,1996	60	14,0	0,66	0,12	2,28	100	23	1,1	0,2	3,8
Рассольник Ленинградский со сметан	№132, 2004	200/10	133	1,98	7,30	14,09	250/10	158	2,41	8,38	17,53
Колбаски витаминные	№ 64 2004г	90	273	15,97	21,57	3,97	100	304	17,74	23,97	4,41
Капуста тушеная	№534, 2004	50	42	1,46	1,52	5,81	80	69	2,35	2,43	9,3
Картофельное пюре	№520, 2004	100	103	2,16	3,74	14,63	100	103	2,16	3,74	14,63
Хлеб витаминизированный		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Напиток из шиповника	№705, 2004	200	114	0	0	29,94	200	114	0	0	29,94
		772,5	733	23,96	34,43	81,73	902,5	825	27,49	38,9	90,62

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню, включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Омлет натуральный с маслом сливочным	№340, 2004	118/5	223	11,57	18,88	2,08	177/5	318	17,33	26,26	3,10
Каша ячневая с маслом сливочным	2004	120/10	232	5,47	11,75	25,95	150/10	271	6,82	12,62	32,43
Бутерброд с сыром	№ 3, 2004	31,25/15	81	4,31	4,44	5,51	31,25/15	81	4,31	4,44	5,51
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Кофейный напиток с молоком	№692 2004г	200	110	2,20	2,00	22,71	200	110	2,20	2,00	22,71
		516,10	673	24,41	37,16	61,76	650,75	834	32,39	45,5	74,76
обед											
Морковь отварная с маслом раст.	№ 2004	60	72	0,7	6,05	3,89	100	121	1,17	10,08	6,48
Борщ из свежей капусты со сметаной	№110, 2004	200/10	114	1,72	7,12	10,99	250/10	135	2,10	8,15	13,64
Суфле Рыбка	№43, 2003	90	264	18,54	17,25	8,47	100	293	20,60	19,16	9,41
Пюре картофельное	№520 2004	150	156	3,26	5,60	22,05	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Компот из (сухофруктов или кураги)	№639 2004	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96
		772,5	783	26,99	36,2	87,37	902,5	912	30,55	44,3	97,98

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню, включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	264	5,90	7,72	42,35	250/5	319	7,36	8,63	52,94
Бутерброд с повидлом, с маслом	№1, 2004	31,25/10/30	182	1,06	8,34	26,44	31,25/10/30	182	1,06	8,34	26,44
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		522,5	530	8,02	16,2	89,31	572,5	585	9,48	17,13	99,9
обед											
Нарезка овощная (огурец)	№7,2003	60	8,0	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Щи из св. капусты со сметаной	№124, 2004	200/10	102	1,68	7,15	7,58	250/10	120	2,05	8,18	9,40
Голубцы Любительские с соусом	№56, 2003	90/60	379	8,50	24,11	12,69	100/60	416	9,38	26,51	13,64
Каша гречневая рассыпчатая	№246, 2004	150	278	9,03	6,69	44,38	180	334	10,83	8,03	53,26
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Напиток лимонный	№699	200	96	0,18	0,05	25,39	200	96	0,18	0,05	25,39
		832,5	917	21,6	38,24	102,61	102,61	1034	27,97	43,05	115,3

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	163	5,59	5,87	21,84	250	163	5,59	5,87	21,84
Бутерброд с сыром	№ 3, 2004	31,25/20	99	5,46	8,89	5,51	31,25/20	99	5,46	8,89	5,51
Хлеб витаминизированный		-	-	-	-	-	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		526,25	319	11,25	14,81	42,36	547,5	346	12,11	14,9	478,87
обед											
Морковь с изюмом	№ 1,2003	60	73	0,72	0,04	18,03	100	120	1,21	0,07	30,05
Суп картофельный с горохом, мясом	№139, 2004	200/10	201	6,16	9,83	18,07	250/10	231	7,24	10,95	22,58
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90/50	590	13,45	38,20	15,41	100	654	14,95	42,42	17,13
Рагу из овощей	№539, 2004	150	163	2,88	8,21	19,08	180	197	3,46	9,86	22,90
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Кисель «Витошка»	№648, 2004г	200	75	-	-	19,20	200	75	-	-	19,20
		822,5	1156	24,94	56,46	100,8	902,5	1331	28,59	63,48	122,87

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	163	5,59	5,87	21,84	250	163	5,59	5,87	21,84
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт./42	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	31,25/10	102	0,91	8,34	5,59	31,25/15	139	0,94	12,47	5,63
Хлеб витаминизированный							31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		548,25	415	12,89	19,18	48,24	584,5	479	13,79	23,4	53,78
обед											
Салат Нежный	№ 4, 2003	60	102	0,65	9,11	4,25	100	170	1,09	15,2	7,07
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/10	110	1,74	7,20	9,31	250/10	129	2,12	8,25	11,55
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	90/50	320	23,74	18,25	15,62	100/50	355	26,37	20,28	17,35
Пюре картофельное	№520 2004	150	156	3,26	5,60	22,05	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
		822,5	818	32,12	40,34	80,44	952,5	970	36,22	50,64	91,66

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша геркулесовая с маслом сливочным	Стр.246, 2004	200/5	290	9,50	12,13	35,98	250/5	353	11,88	14,13	44,98
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	31,25/10	102	0,91	8,34	5,59	31,25/15	139	0,94	12,47	5,63
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
Йогурт фруктовый		125	100	3,75	3,75	13,75	125	100	3,75	3,75	13,75
		586,25	549	14,36	24,27	70,33	667,5	649	16,77	30,49	84,87
обед											
Салат Здоровье	№7, 2003	60	76,8	0,76	6,05	5,04	100	128	1,26	10,08	8,40
Суп рыбный картофельный с крупой	№138, 2004	200/20	134	4,89	6,23	13,95	250	156	5,32	6,90	17,43
Котлета из филе цыпленка бр.	№498, 2004	90	104	2,13	4,71	13,56	100	116	2,37	5,22	15,07
Пюре картофельное	№520, 2004	150	156	3,26	5,60	22,05	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Напиток «Витошка»	№81, 2003	200	75	-	-	19,20	200	75	-	-	19,20
		782,5	599,80	12,77	22,77	84,81	892,5	715	14,59	29,11	97,59

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	250/5	316	9,02	8,79	50,11
Бутерброд с сыром	№ 3, 2004	31,25/20	99	5,46	8,89	5,51	31,25/20	99	5,46	8,89	5,51
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		502,50	444	13,75	16,89	66,12	583,75	526	16,41	17,91	81,64
обед											
Нарезка овощная (огурец)	№7,2003	60	8,0	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Борщ из свежей капусты со сметаной	№110, 2004	200/10	114	1,72	7,12	10,99	250/10	135	2,10	8,15	13,64
Рыба под сырной корочкой	№20, 2007	90	282,6	19,31	20,75	4,45	100	314	21,46	23,06	4,94
Рис припущенный с овощами	№36, 2004г	150	233	3,91	6,49	38,82	180	279	4,69	7,80	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Компот из яблок	№631, 2004	200	134	0,18	0,18	34,39	200	134	0,18	0,18	34,39
		772,5	825,6	27,33	34,78	101,22	902,5	930	30,96	39,47	113,15

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Омлет натуральный с маслом сливочным	№340, 2004	118/5	223	11,57	18,88	2,08	177/5	318	17,33	26,26	3,10
Каша манная с маслом сливочным	2004	120/5	195	5,53	7,55	26,29	150/5	234	6,90	8,40	32,85
Бутерброд с повидлом	№3,2004	31,25/20	81	0,96	0,09	19,48	31,25/20	81	0,96	0,09	19,48
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		551	583	19,12	26,66	68,37	644,5	717	26,25	34,89	75,95
обед											
Свекла отварная с маслом растительным	Табл.№ 24,1996	60	77	0,81	6,04	4,86	100	128	1,35	10,08	8,10
Щи из св. капусты со сметаной	№124, 2004	200/10	102	1,68	7,15	7,58	250/10	120	2,05	8,18	9,40
Плов	№ 443, 2004	200	695	14,96	33,59	55,18	250	695	14,96	33,59	55,18
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Компот из (сухофруктов или кураги)	№639 2004	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96
		732,5	1051	20,22	49,96	109,59	872,5	1120	21,13	52,03	114,65

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	264	5,90	7,72	42,35	250/5	319	7,36	8,63	52,94
Бутерброд с маслом, с сыром	№1, 2004	31,25/10/20	174	5,51	14,14	5,59	31,25/10/20	174	5,51	14,14	5,59
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		512,5	522	12,47	22	68,46	565,5	577	14,17	22,91	79,14
обед											
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	53	0,93	3,06	5,65	100	88	1,55	5,09	9,42
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/10	110	1,74	7,20	9,31	250/10	129	2,12	8,25	11,55
Шницель мясной с соусом	№ 451, 2001	90/50	456	9,97	29,32	14,39	100/50	505	11,08	32,55	16
Макароны отварные	№ 516, 2004	150	216	5,49	4,91	36,63	180	252	6,38	5,88	42,59
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Напиток из шиповника	№ 705, 2004	200	76	0,0	0,0	19,96	200	76	0,0	0,0	19,96
		822,3	965	19,86	44,67	96,95	952,5	1104	22,86	51,59	110,53

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт./42	66	5,33	4,83	0,29	1 шт./42	66	5,33	4,83	0,29
Каша пшеничная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	240	6,84	7,98	35,42	250/5	355	10,67	10,14	55,33
Бутерброд с повидлом	№1, 2004	31,25/40	134	1,06	0,09	33,24	31,25/40	134	1,06	0,09	33,24
Хлеб витаминизированный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с сахаром	№685, 2004	200/15	57	0,2	0,05	15,01	200/15	57	0,2	0,05	15,01
		564,5	524	14,29	13,04	89,47	614,5	639	18,12	15,2	109,38
обед											
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,0	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Рассольник домашний со сметаной	№131, 2004	200/10	125	2,04	7,28	12,34	250	148	2,49	8,35	15,35
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	90/50	320	23,74	18,25	15,62	100/50	355	26,37	20,28	17,35
Пюре картофельное	№520, 2004	150	156	3,26	5,60	22,05	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Компот из (сухофруктов или кураги)	№639 2004	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96
		822,5	792	32,47	31,43	94,26	942,5	890	36,64	33,74	104,95

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	250/5	316	9,02	8,79	50,11
Бутерброд с сыром	№ 3, 2004	31,25/20	99	5,46	8,89	5,51	31,25/20	99	5,46	8,89	5,51
Хлеб пшеничный		31,25	27	0,86	0,09	5,51	31,25	27	0,86	0,09	5,51
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Йогурт фруктовый		125	100	3,75	3,75	13,75	125	100	3,75	3,75	13,75
		612,5	573	18,9	22,24	82,22	662,5	628	20,69	23,17	92,24
обед											
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	60	8	0,48	0,06	1,56	100	14	0,80	0,10	2,60
Суп картофельный с цыпленком, макаронными изделиями	№140 2004	200/10	103	2,24	2,74	16,67	250/10	128	2,81	3,42	20,83
Капуста тушеная с мясом	№534 2004	150/50	491	13,06	29	17,43	200/50	588	15,82	34,44	23,24
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		62,5	54	1,73	0,18	11,01	62,5	54	1,73	0,18	11,01
Компот из (сухофруктов или кураги)	№639 2004	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96
		732,5	779	18,55	31,98	77,63	872,5	907	22,2	38,14	88,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки