


СОГЛАСОВАНО :

Начальник детского пришкольного
оздоровительного лагеря
с дневным пребывание детей
МБОУ Сорская ООШ №2
им. Толстихиной Ю.Н

 Е.В.Шишаева
« 23 » 04 2026 г.



Основное (организационное) двенадцатидневное меню
детского пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
с 7-11 лет, 12 лет и старше.

МЕНЮ

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
1 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-24к	Каша пшенная жидкая молочная	250,00	9,00	7,30	42,75	351,00
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60,00	6,27	3,86	14,83	157,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	41,80
338	Яблоко	150,00	0,60	0,60	15,15	70,50
Итого за прием пищи:		520,0	16,9	12,0	96,4	682,3

Обед						
304	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
112	Суп с макарон.издел., картофелем и тушенкой	250,00	6,69	6,43	15,40	159,30
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	14,88	10,70	14,40	214,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,46	8,12	51,52	325,00
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		890,00	37,9	26,3	131,2	944,4
Всего за день:			54,8	38,3	227,6	1626,7

МЕНЮ

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-3г	Макароны запеченные с сыром	200,00	12,78	9,56	33,70	337,44
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	89,76
б/н	Хлеб пшеничный	45,00	2,00	0,26	18,26	96,10
389	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	20,20	96,40
	Итого за прием пищи:	685,00	17,7	10,2	104,4	681,7

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
б/н	Суп Свекольник	250,00	7,50	11,12	10,37	178,37
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100,00	10,8	12,49	11,97	202,00
304	Рис отварной	200,00	4,56	6,71	45,86	279,60
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	89,76
б/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,31	21,91	100,40
	Итого за прием пищи:	760,00	28,4	31,5	129,8	950,3
	Всего за день:	46,2	41,8	234,1	1632,0	

МЕНЮ

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
120	Суп молочный с макар.изд-ями	250,00	6,27	3,86	14,83	157,00
б/н	Сырники из творога п/ф	120,00	12,85	13,71	49,70	264,00
378	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,35
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	62,70
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,15	13,65	64,10
847	Апельсин	155,00	1,39	0,31	12,55	58,59
	Итого за прием пищи:	720,00	24,9	19,7	119,4	687,7
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,12	3,17	22,00
119	Суп Гороховый с тушенкой	250,00	7,80	48,03	19,69	197,68
б/н	Котлета рыбная из филе горбуши п/ф	100,00	17,78	5,56	0,00	94,40
128	Пюре картофельное	230,00	3,72	10,99	25,90	263,73
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
54-3с	Соус красный основной	50,00	0,55	1,00	5,45	24,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,25	0,50	21,25	102,00
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	780,0	35,0	66,4	131,7	939,3
Всего за день:		1500,0	59,8	86,1	251,1	1627,1

МЕНЮ

День: Четверг Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
4 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
384	Каша янтарная молочная	250,00	8,00	13,12	45,50	326,00
42	Сыр порциями	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	63,10
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
847	Груша	140,00	0,46	0,35	11,90	67,90
Итого за прием пищи:		690,00	19,6	21,3	100,2	684,7
Обед						
54-43	Перец болгарский нарезка	100,00	1,33	0,17	7,80	25,66
96	Рассольник Ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
199	Пюре из гороха с маслом	200,00	17,32	8,71	44,47	323,81
824-3	Соус красный основной	50,00	0,55	1,00	5,45	24,00
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
338	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00
Итого за прием пищи:		740,0	40,6	32,0	163,8	960,5
Всего за день:		60,2	53,3	264,0	1645,2	

МЕНЮ

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

5 день						
№ технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	250,00	7,18	4,13	50,28	267,85
2	Бутерброд с маслом джемом и повидлом на пшеничном хлебе	80,00	3,44	4,11	31,25	197,33
54-1гн	Чай без сахара	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	1,50	0,20	13,70	81,50
399	Мандарины	100,00	0,90	0,20	8,50	62,17
Итого за прием пищи:		700,0	14,6	8,9	116,6	671,5

Обед						
50-203	Зеленый горошек консервированный	100,00	2,80	0,16	5,80	36,83
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	300,00	10,14	9,93	15,75	192,93
б/н	Голубцы ленивые п/ф	100,00	11,88	13,10	8,41	166,70
309	Макароны отварные с маслом	200,00	7,28	7,72	40,61	260,94
523	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,25	0,21	25,35	104,30
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,30	27,30	128,10
Итого за прием пищи:		760,0	36,7	31,7	136,0	951,0
Всего за день:			51,3	40,7	252,6	1622,5

МЕНЮ

День: Суббота						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
174	Каша ячневая молочная	250,00	9,04	4,66	61,31	308,25
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60,00	6,27	3,86	14,83	157,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
338	Яблоко	150,00	0,60	0,60	15,15	70,50
Итого за прием пищи:		700,0	17,84	9,54	123,49	679,4

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	12,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	300,00	6,00	8,70	7,90	171,60
б/н	Котлета говяжья п/ф	100,00	13,70	6,30	5,68	132,90
304	Рис отварной	230,00	4,56	6,71	45,86	301,45
54-11хн	Компот из брусники	200,00	0,10	0,10	7,90	32,70
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,30	27,30	128,20
389	Сок 02	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием пищи:		770,0	31,3	22,6	135,0	945,3
Всего за день:			49,1	32,2	258,5	1624,6

МЕНЮ

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
завтрак						
120	Каша " Дружба "	250,00	7,83	4,82	18,53	301,25
1	Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе	30,00	1,60	8,50	9,70	124,00
510	Какао со сг.молоком	180,00	3,35	3,42	22,05	132,30
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
389	Сок абрикосовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием пищи:		680,0	14,7	16,9	79,0	683,2
Обед						
54-3з	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,17	0,91	3,50	21,33
96	Рассольник Ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
б/н	Тефтели куриные п/ф	100,00	10,80	12,48	11,96	202,00
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,50	0,32	22,82	106,75
Итого за прием пищи:		760,0	29,3	27,4	144,8	952,9
Всего за день:			44,0	44,4	223,8	1636,1

МЕНЮ

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
8 день						
№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
завтрак						
384	Каша янтарная молочная	250,00	8,00	13,10	45,50	326,00
2	Бутерброд с джемом или повидлом на пшеничном хлебе	60,00	0,90	4,20	22,10	129,70
378	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	89,76
393	Апельсин	200,00	1,80	7,80	7,00	61,20
Итого за прием пищи:		740,0	13,6	26,7	103,2	687,7

Обед						
304	Кукуруза консервированная	100,00	1,17	6,03	6,28	85,00
112	Суп с макарон.издел., картофелем и тушенкой	250,00	8,88	10,88	16,68	195,50
б/н	Голубцы ленивые п/ф	100,00	8,09	11,46	8,41	166,70
199	Пюре из гороха с маслом	180,00	12,99	6,53	33,36	271,24
54-3с	Соус красный основной	50,00	0,55	1,00	5,45	24,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		760,0	34,2	36,3	119,9	958,7
Всего за день:			47,9	63,0	223,1	1646,4

МЕНЮ

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	220,00	5,09	10,72	43,39	235,73
б/н	Сырники из творога п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	2,56	0,57	24,22	116,80
338	Груша	125,00	0,40	0,30	10,30	72,80
Итого за прием пищи:		675,00	18,75	22,29	122,91	679,93
Обед						
70	Огурцы соленые консервированные	100,00	0,69	0,00	1,89	10,00
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	300,00	4,73	9,96	14,75	154,15
б/н	Биточки куриные п/ф	100,00	13,50	24,08	11,18	312,00
128	Пюре картофельное	200,00	4,13	12,21	24,00	230,53
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	1,80	0,38	16,46	85,40
Итого за прием пищи:		760,0	26,9	47,0	106,7	957,1
Всего за день:			45,6	69,3	229,7	1637,0

МЕНЮ

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-3г	Макароны запеченные с сыром	230,00	12,10	9,05	35,91	318,43
1	Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе	45,00	2,40	12,70	14,60	186,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
399	Мандарин	100,00	0,90	0,20	8,10	35,23
Итого за прием пищи:		560,0	17,5	22,2	91,9	685,1
Обед						
54-3з	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,17	6,17	4,50	17,67
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	260,00	3,50	6,56	13,77	161,46
б/н	Котлета куриная п/ф	100,00	13,50	24,08	11,18	312,00
143	Рагу из овощей	230,00	4,60	23,05	18,52	270,48
54-2хн	Напиток из кураги	200,00	0,10	0,00	14,80	58,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,35	0,30	12,75	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	13,70	42,73
389	Сок 0,2	200,00	1,00	0,00	11,11	50,00
Итого за прием пищи:		940,0	26,7	60,4	100,3	954,0
Всего за день:			44,2	82,6	192,2	1639,1

МЕНЮ

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
11 день						
№ технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-24к	Каша пшенная жидкая молочная	250,00	8,78	7,43	42,75	357,25
б/н	Блинчики с вишней, абрикосом, яблоком п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	104,00
510	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,72	3,80	24,50	118,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
847	Яблоко	120,00	0,40	0,40	9,80	45,50
Итого за прием пищи:		660,0	17,8	15,9	124,8	686,6

Обед						
50-203	Зеленый горошек консервированный	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
112	Суп с макарон.издел., картофелем и тушенкой	250,00	6,81	6,55	15,69	162,25
б/н	Биточки мясные п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	174,44
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,46	8,12	51,50	325,04
331	Соус сметанный с томатами	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
54-5х4	Компот из яблок и вишни	200,00	0,25	0,13	16,10	63,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
82	Сок 02	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
		950,00	52,0	21,3	166,3	955,2
Всего за день:			69,8	37,3	291,1	1641,7

МЕНЮ

День: Суббота						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
12 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
<u>Завтрак</u>						
б/н	Каша " Янтарная " молочная	230,00	7,36	12,07	41,86	299,92
3	Бутерброд с маслом сыром на пшеничном хлебе	60,00	6,27	3,86	14,83	157,00
378	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
847	Апельсин	200,00	1,80	0,40	14,20	52,35
Итого за прием пищи:		700,0	18,8	18,1	103,8	671,9

<u>Обед</u>						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
119	Суп гороховый с тушенкой	260,00	10,14	49,94	20,47	205,58
б/н	Биточки куриные п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
128	Пюре картофельное	200,00	4,12	12,21	24,00	206,77
54-3с	Соус красный основной	20,00	0,22	0,40	1,24	9,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		920,00	31,2	87,2	108,5	962,2
Всего за день:		50,0	105,2	212,3	1634,0	

МЕНЮ

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
1 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г р	жиры,гр	углеводы,г р	
Завтрак						
б/н	Каша " Дружба "	200,00	6,80	8,90	34,60	241,00
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60,00	6,27	3,86	14,83	157,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
338	Яблоко	120,00	0,40	0,40	9,80	55,99
Итого за прием пищи:		520,0	15,0	13,5	87,2	577,2

Обед						
304	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
112	Суп с макарон.издел., картофелем и тушенкой	200,00	5,45	5,24	12,55	129,80
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	73,40	9,70	13,00	193,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	265,18
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,37	0,13	2,56	64,10
Итого за прием пищи:		750,00	91,5	21,9	104,2	836,0
Всего за день:			106,5	35,3	191,3	1413,2

МЕНЮ

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-3г	Макароны запеченые с сыром	180,00	9,47	8,15	31,32	276,93
510	Какао со сгущ. молоком	200,00	3,72	3,80	24,50	147,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	0,90	13,33	9,13	42,73
389	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием пищи:		620,00	16,0	25,5	93,7	592,3

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
б/н	Суп Свекольник	200,00	6,00	8,90	8,30	142,00
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90	9,72	11,24	10,77	181,8
304	Рис отварной	175,00	4,25	6,26	42,80	244,65
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
Итого за прием пищи:		760,00	24,3	27,5	112,9	806,7
Всего за день:			40,3	53,0	206,6	1398,9

МЕНЮ

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,г р	
Завтрак						
120	Суп молочный с макар.изд-ями	200,00	6,27	3,86	14,83	157,00
1	Сырники из творога п/ф	80,00	7,50	8,00	29,00	154,00
379	Кофейный напиток	200,00	317,00	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
393	Апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	37,80
Итого за прием пищи:		720,00	334,6	15,1	94,3	574,7
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20
119	Суп Гороховый	200,00	6,24	38,42	15,75	158,14
б/н	Котлета рыбная из филе горбуши п/ф	90,00	16,00	5,00	0,00	85,00
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
824-3	Соус красный основной	20,00	0,22	0,40	1,24	9,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,30	27,30	128,10
Итого за прием пищи:		780,0	31,4	53,7	124,4	819,9
Всего за день:			365,9	68,9	218,7	1394,6

МЕНЮ

День: Четверг Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Каша янтарная молочная	200,00	6,40	10,50	36,40	260,80
42	Сыр порциями	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
338	Груша	120,00	0,40	0,30	10,20	58,20
Итого за прием пищи:		610,00	17,5	18,5	85,1	587,5
Обед						
54-43	Перец болгарский нарезка	60,00	0,80	0,10	2,90	15,40
96	Рассольник Ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	14,01	14,00	20,00	138,00
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	242,86
824-3	Соус красный основной	50,00	0,55	1,00	5,45	24,00
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
338	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00
Итого за прием пищи:		740,0	33,8	27,1	135,8	821,9
Всего за день:			51,2	45,6	220,8	1409,4

МЕНЮ

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период ЛДП

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	
<u>Завтрак</u>						
174	Каша рисовая молочная	220,00	5,09	10,72	54,24	235,73
2	Бутерброд с маслом и джемом или повидлом на пшеничном хлебе	60,00	2,40	7,50	31,00	202,00
54-1н	Чай без сахара	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
399	Мандарины	100,00	9,00	0,20	8,50	62,17
	Итого за прием пищи:	620,0	18,5	18,8	110,3	582,9

<u>Обед</u>						
50-203	Зеленый горошек консервированный	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	7,77	7,61	12,07	160,77
б/н	Голубцы ленивые п/ф	90,00	10,37	11,79	14,65	155,00
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
523	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,25	0,21	25,35	104,30
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,30	27,30	128,10
	Итого за прием пищи:	760,0	29,9	26,1	126,1	827,2
	Всего за день:		48,4	44,9	236,4	1410,1

МЕНЮ

День: Суббота						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
174	Каша ячневая молочная	200,00	7,23	3,73	49,05	246,60
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60,00	6,27	3,86	14,83	157,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
338	Яблоко	150,00	0,60	0,60	15,15	70,50
Итого за прием пищи:		630,0	15,13	8,41	102,73	576,9

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250,00	6,00	9,70	7,90	143,00
б/н	Котлета говяжья п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
304	Рис отварной	200,00	4,56	6,71	45,86	262,13
54-11хн	Компот из брусники	200,00	0,10	0,10	7,90	32,70
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,25	0,50	21,25	102,00
389	Сок 02	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием пищи:		770,0	28,3	23,0	122,9	818,6
Всего за день:			43,4	31,5	225,6	1395,5

МЕНЮ

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
завтрак						
б/н	Каша " Дружба "	200,00	6,80	8,90	34,60	241,00
1	Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе	30,00	1,60	8,50	9,70	124,00
510	Какао со сгущ.молоком	180,00	3,35	3,42	22,05	132,30
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
20	Сок абрикосовый	200,00	1,00	154,70	0,00	25,40
Итого за прием пищи:		640,0	14,1	175,8	79,1	583,9
Обед						
54-3з	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
96	Рассольник Ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
б/н	Тефтели куриные п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
Итого за прием пищи:		760,0	25,2	22,9	121,0	824,0
Всего за день:			39,3	198,7	200,1	1407,9

МЕНЮ

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период ЛДП

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
завтрак						
б/н	Каша янтарная молочная	200,00	6,40	10,50	36,40	260,80
2	Бутерброд с джемом или повидлом на пшеничном хлебе	60,00	0,90	4,20	22,10	129,70
378	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
393	Апельсин	130,00	0,90	0,20	8,10	49,14
	Итого за прием пищи:	620,0	11,1	16,6	95,3	581,8

Обед

304	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
112	Суп с макарон.издел., картофелем и тушенкой	200,00	5,45	5,24	12,55	129,80
б/н	Голубцы ленивые п/ф	90,00	10,37	11,78	14,65	156,00
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	242,86
824-3	Соус красный основной	50,00	0,55	1,00	5,45	24,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	760,0	34,0	25,4	125,0	817,9
	Всего за день:	45,1	42,0	220,3	1399,7	

МЕНЮ

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	200,00	4,63	9,75	39,45	214,30
б/н	Сырники из творога п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,05	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
338	Груша	120,00	0,48	0,36	12,36	56,49
Итого за прием пищи:		620,0	17,1	21,1	108,6	586,6
Обед						
70	Огурцы соленые консервированные	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Биточки куриные п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,20	18,20	85,40
Итого за прием пищи:		760,0	23,7	39,7	100,5	835,7
Всего за день:			40,8	60,8	209,1	1422,3

МЕНЮ

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-3г	Макароны запеченные с сыром	180,00	9,47	8,15	31,32	249,21
1	Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе	30,00	2,40	12,60	14,60	186,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
399	Мандарин	100,00	0,80	0,20	7,30	35,23
	Итого за прием пищи:	560,0	13,7	21,1	77,4	573,1
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,00	13,20
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	200,00	3,50	6,56	13,77	124,20
б/н	Котлета куриная п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,86
54-2хн	Напиток из кураги	200,00	0,10	0,10	15,70	56,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
389	Сок 02	200,00	1,00	0,00	11,00	50,00
	Итого за прием пищи:	740,0	21,9	44,4	81,5	811,5
	Всего за день:		35,6	65,5	158,8	1384,6

МЕНЮ

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
11 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
54-24к	Каша пшенная жидкая молочная	200,00	8,30	10,10	7,60	274,90
б/н	Блинчики с вишней, абрикосом, яблоком п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	104,00
378	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
338	Яблоко	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00
Итого за прием пищи:		520,0	15,5	16,3	85,8	588,5

Обед						
50-203	Зеленый горошек консервированный	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
112	Суп с макарон.издел., картофелем и тушенкой	250,00	6,81	6,55	15,68	162,25
б/н	Биточки мясные п/ф	90,00	13,40	20,00	13,20	157,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,33	8,12	51,52	324,00
331	Соус сметанный с томатами	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200,00	0,20	0,10	10,20	42,50
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	13,33	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		890,00	36,2	50,9	115,2	831,4
Всего за день:			51,7	67,2	201,0	1419,9

МЕНЮ

День: Суббота						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период ЛДП						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
12 день						
технологическая код	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	
Завтрак						
б/н	Каша " Янтарная " молочная	200,00	6,40	10,50	36,40	260,80
1	Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе	30,00	1,60	8,50	9,70	124,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	1,50	0,33	14,16	101,66
393	Апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	37,80
Итого за прием пищи:		655,0	10,5	19,6	83,4	584,3

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
119	Суп гороховый	200,00	6,24	38,42	15,75	158,14
б/н	Биточки куриные п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
349	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,59	0,08	28,89	109,52
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		720,00	24,7	69,7	92,2	818,1
Всего за день:			35,1	89,3	175,6	1402,3