СОГЛАСОВАНО
Начальник летнего лагеря
МБОУ «Пужмезьская ООШ»
_____Тихонова С.А.
«24» мая 2025г.

Утверждаю:
МБОУ «Пужмезьская ООШ»
Директор школы _____Жигалова М.А

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря
1 смена июнь 2025г.
Дети (с 7-11 лет, 12 и старше)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики, 2013год

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики, 2005год

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №1 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
121	Каша гречневая вязкая на молоке	200	200	6,0	6,0	9,4	9,40	31	31,00	232,6	232,6
261	чай	200	200	0,2	0,2	0,0	0,00	14	14,0	56,8	56,8
	Бутерброд с маслом сливочным	40	50	2,45	3,1	7,55	9,44	15,44	19,30	158,5	198,125
	Йогурт (штучный)	150	150	2,5	2,50	2,80	2,80	14,90	14,90	93	93
	Фрукт (яблоко)	150	150	3,6	3,6	0,6	0,60	14,7	14,70	66,6	66,6
	Итого :	**740**	**750**	**14,8**	**15,4**	**20,4**	**22,2**	**90,0**	**93,9**	**607,5**	**647,1**
	День №1 - обед:										
ттк	Овощи свежие в ассортименте	100	100	0,8	0,8	0,1	0,1	3,4	3,4	14	14
43	Рассольник ленинградский	250	250	2,93	2,93	10,13	10,13	17,35	17,35	172,23	172,23
97	Макаронные изделия отварные	180	200	6,3	7	7,38	8,2	42,3	47,0	260,8	289,8
141	соус томатный	40	50	1,04	1,3	3,84	4,8	3,8	4,7	53,8	67,2
65	Бифштекс рубленный школьный	100	100	20,9	20,9	15,9	15,9	5,8	5,8	249,4	249,4
	Хлеб пшеничный	40	60	3,2	4,8	0,4	0,6	20,4	30,6	100	150
	Хлеб украинский новый подовый	20	40	2	4	0,4	0,8	18,4	36,8	88,00	176
	Сок	200	200	2	2	0,46	0,46	49,71	49,71	210,47	210,47
	Итого:	**930**	**1000**	**39,17**	**43,73**	**38,61**	**40,99**	**161,12**	**195,36**	**1148,68**	**1329,1**
	Итого за смену:	**1670**	**1750**	**53,9**	**59,1**	**59,0**	**63,2**	**251,2**	**289,3**	**1756,2**	**1976,2**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №2 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
119	Каша "Дружба"	180	200	5,94	6,6	7,74	8,60	35,64	39,6	232,4	258,22
3	Бутерброд с сыром	50	50	5,88	5,9	8,85	8,85	14,53	14,53	156,08	156,08
148	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	2,8	2,8	22,4	22,4	125,6	153
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	119
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,2	0,2	9,8	9,8	45	45
	Итого :	**570**	**610**	**17,96**	**20,14**	**19,91**	**20,93**	**101,77**	**115,43**	**654,28**	**731,30**
	День №2 - обед:										
2	Салат из свежих помидоров	100	100	1,1	1,1	5	5	4,7	4,70	62,9	62,9
39	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,52	6,5	10,4	10,4	13,9	13,90	218,88	218,9
92	Картофельное пюре	180	200	3,78	4,2	8,1	9	26,28	29,20	193,14	214,6
29/8 Е	Рулет из говядины с яйцом	100	100	30,24	30,2	36	36	9,82	9,82	484	484,0
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,10	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	40	2	4,0	0,4	0,8	18,4	36,80	88	176,0
	Сок	200	200	2	2	0,46	0,46	49,71	49,71	210,47	210,47
	Йогурт (штучный)	150	100	2,5	1,7	2,8	1,87	14,9	9,93	93	62,0
	Итого:	**1040**	**1050**	**51,18**	**54,29**	**63,48**	**64,01**	**157,11**	**183,16**	**1445,59**	**1571,65**
	Итого за смену:	**1610**	**1660**	**69,1**	**74,4**	**83,4**	**84,9**	**258,9**	**298,6**	**2099,9**	**2303,0**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №3 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
123	Каша ячневая молочная вязкая	200	200	13,7	13,7	10,73	10,73	45,65	296,7	179,7	179,7
	бутерброд с маслом сливочным	50	50	3,06	3,1	10,69	10,69	18,28	18,3	194,04	194,0
149	Какао с молоком	200	200	9,8	9,8	10	10	65	65,0	389,2	389,2
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42,0
	Итого :	**550**	**550**	**27,0**	**27,0**	**31,7**	**31,7**	**138,4**	**389,5**	**804,9**	**804,9**
	День № 3 - обед:										
ттк	Овощи свежие в ассортименте	100	100	0,64	0,64	0,08	0,08	2,08	2,1	11,2	11,2
56	Суп из овощей	250	250	7,8	7,8	9,4	9,40	12,9	12,9	159,2	159,2
304	Рис отварной	150	180	3,7	4,44	5,4	6,48	36,7	44,0	210,1	252,1
ттк	Гуляш	100	100	15,74	15,74	13,08	13,08	3,11	3,1	179,71	179,7
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,56	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	40	2	4	0,4	0,8	18,4	36,8	88	176,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	150	150	2,5	2,5	2,8	2,8	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**1010**	**1080**	**36,02**	**40,28**	**31,48**	**33,12**	**135,09**	**170,53**	**944,41**	**1122,03**
	Итого за смену:	**1560**	**1630**	**63,0**	**67,2**	**63,2**	**64,8**	**273,5**	**560,0**	**1749,4**	**1927,0**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №4 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
135	Плов вегетарианский	180	200	4,86	5,4	3,78	4,2	65,52	72,8	334,44	371,6
261	чай	200	200	0,2	0,2	0,0	0,00	14	14,0	56,8	56,8
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,4	24,3	95,2	119,0
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42,0
	Итого :	**520**	**550**	**8,5**	**9,80**	**4,40001**	**4,90001**	**108,42**	**120,55**	**528,44**	**589,40**
	День № 4 - обед:										
13	Салат из капусты	100	100	2,6	2,6	5	5,00	3,1	3,1	67,8	67,8
44	Агырчи шыд	250	250	7,9	7,9	7,5	7,50	16,5	16,5	151,9	151,9
84	Капуста тушеная	180	200	3,6	4,0	5,94	6,60	16,56	18,4	134,1	149,0
86	Котлета из говядины	100	100	10,06	10,1	11,49	11,49	10,75	10,8	181	181,0
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,2	0,16	0,16	23,87	23,9	97,33	97,3
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**1210**	**1270**	**30,0**	**32,9**	**30,8**	**31,8**	**136,2**	**156,9**	**923,3**	**1029,8**
	Итого за смену:	**1730**	**1820**	**38,5**	**42,7**	**35,2**	**36,7**	**244,6**	**277,5**	**1451,8**	**1619,2**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №5 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
130	Каша рисовая молочная, жидкая	180	200	1,7	1,9	6,15	6,83	15,75	17,5	129	143,3
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,20	0,1	0,1	66	66,0
148	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	2,8	2,80	22,4	22,4	125,6	125,6
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,40	19,4	24,3	95,2	119,0
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,2	0,20	9,8	9,8	45	45,0
	Итого :	**530**	**560**	**7,9**	**8,9**	**16,7**	**17,4**	**67,5**	**74,1**	**460,8**	**498,9**
	День № 5 - обед:										
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,72	0,7	4	4,00	3,2	3,2	48	48,0
47	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,2	7,8	5,6	7,00	22,3	27,9	164,4	205,5
92	Картофельное пюре	180	180	3,78	3,8	8,1	8,1	26,28	26,28	196,2	196,2
71	Суфле из говядины	100	100	25,3	25,3	9,7	9,70	3,5	3,5	206	206,0
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**960**	**1050**	**44,1**	**48,2**	**30,9**	**32,7**	**135,6**	**160,1**	**998,8**	**1131,5**
	Итого за смену:	**1490**	**1610**	**52,1**	**57,1**	**47,6**	**50,1**	**203,0**	**234,1**	**1459,6**	**1630,4**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №6 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
124	Каша манная молочная жидкая	180	200	2,9	3,2	4,2	4,67	14,5	16,1	104,8	116,4
261	чай	200	200	0,2	0,2	0,0	0,00	14	14,0	56,8	56,8
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,40	19,4	24,3	95,2	119,0
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,20	8,1	8,1	40	40,0
	Итого :	**520**	**550**	**7,0**	**8,1**	**4,7**	**5,3**	**56,0**	**62,5**	**296,8**	**332,2**
	День № 6 - обед:										
ттк	Овощи свежие в ассортименте	100	100	0,64	0,6	0,08	0,08	2,08	2,1	11,2	11,2
41	Щи из свежей капусты	250	250	1,6	1,6	3,44	3,44	8	8,0	70,4	70,4
97	Макароны отварные с маслом	180	180	5,3	5,3	6,15	6,15	35,25	35,3	220,5	220,5
29/8 Е	Рулет из говядины с яйцом	100	100	30,24	30,2	36	36	9,82	9,82	484	484,0
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**1010**	**1050**	**45,9**	**48,4**	**49,2**	**49,6**	**135,5**	**154,4**	**1170,3**	**1261,9**
	Итого за смену:	**1530**	**1600**	**53,0**	**56,6**	**53,9**	**54,8**	**191,5**	**216,8**	**1467,1**	**1594,1**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День № 7 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
124	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180	200	5,58	6,2	8,64	9,60	23,94	26,6	195,84	217,6
261	чай	200	200	0,2	0,2	0,0	0,00	14	14,0	56,8	56,8
3	Бутерброд с сыром	50	50	4,73	4,7	6,88	6,88	14,56	14,6	139,08	139,1
	Фрукт (Банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,50	21	21,0	96	96,0
	Итого :	**530**	**550**	**12,0**	**12,6**	**16,0**	**17,0**	**73,5**	**76,2**	**487,7**	**509,5**
	День № 7 - обед:										
2	Салат из свежих помидоров	100	100	1,1	1,1	5	5	4,7	4,70	62,9	62,9
44	Агырчи шыд	250	250	7,9	7,9	7,5	7,50	16,5	16,5	151,9	151,9
101	Овощи в молочном соусе	180	180	3,5	3,5	3,6	3,60	13,95	14,0	102	102,0
71	Котлета ласточкино гнездо	100	100	14,12	14,1	19,5	19,50	1,7	1,7	238,4	238,4
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**1010**	**1050**	**34,8**	**37,3**	**39,1**	**39,5**	**117,2**	**136,1**	**939,4**	**1031,0**
	Итого за смену:	**1540**	**1600**	**46,8**	**49,9**	**55,1**	**56,5**	**190,7**	**212,2**	**1427,1**	**1540,5**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №8 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
135	Плов вегетарианский	180	200	4,86	5,4	3,78	4,2	65,52	72,8	334,44	371,6
3	Бутерброд с сыром	50	50	4,73	4,7	6,88	6,88	14,56	14,6	139,08	139,1
148	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	2,8	2,80	22,4	22,4	125,6	125,6
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,2	0,20	9,8	9,8	45	45,0
	Итого :	**530**	**550**	**12,7**	**13,2**	**13,7**	**14,1**	**112,3**	**119,6**	**644,1**	**681,3**
	День №8 - обед:										
1	Салат из свежих огурцов	100	100	0,6	0,6	7,1	7,10	3	3,0	79	79,0
48	Суп крестьянский с крупой	250	250	2,6	2,6	5,3	5,30	14,3	14,3	116	116,0
196 з	Капуста, тушеная с мясом	200	220	9	9,9	7,5	8,25	7,6	8,4	255	280,5
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**930**	**990**	**20,34**	**23,76**	**23,42**	**24,53**	**105,2**	**124,86**	**834,2**	**951,3**
	Итого за смену:	**1460**	**1540**	**33,0**	**37,0**	**37,1**	**38,6**	**217,5**	**244,4**	**1478,3**	**1632,6**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №9 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
122	Каша гречневая на молоке с вязкая	180	200	5,4	6,0	8,46	9,40	27,9	31,00	209,34	232,6
261	чай	200	200	0,2	0,2	0,0	0,00	14	14,0	56,8	56,8
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,40	19,4	24,3	95,2	119,0
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,2	0,20	9,8	9,8	45	45,0
	Итого :	**520**	**550**	**9,0**	**10,4**	**9,0**	**10,0**	**71,1**	**79,1**	**406,3**	**453,4**
	День №9 - обед:										
ттк	Овощи свежие в ассортименте	100	100	0,64	0,6	0,08	0,08	2,08	2,1	11,2	11,2
47	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,2	7,8	5,6	7,00	22,3	27,9	164,4	205,5
92	Картофельное пюре	180	180	3,78	3,8	8,1	8,1	26,28	26,28	196,2	196,2
65	Бифштекс рубленный школьный	100	100	20,9	20,9	15,9	15,9	5,8	5,8	249,9	249,9
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
153	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0,00	31,4	31,4	128,00	128,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**1160**	**1250**	**40,3**	**44,3**	**33,2**	**35,0**	**168,2**	**192,6**	**1133,9**	**1266,6**
	Итого за смену:	**1680**	**1800**	**49,3**	**54,7**	**42,2**	**45,0**	**239,3**	**271,7**	**1540,2**	**1720,0**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №10 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
124	Каша манная молочная жидкая	180	200	2,9	3,2	4,2	4,67	14,5	16,1	104,8	116,4
149	Какао с молоком	200	200	9,8	9,8	10	10	65	65,0	389,2	389,2
3	Бутерброд с сыром	50	50	4,73	4,7	6,88	6,88	14,56	14,6	139,08	139,1
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,30	9,5	9,5	42	42,0
	Итого :	**530**	**550**	**17,8**	**18,2**	**21,4**	**21,8**	**103,6**	**105,2**	**675,1**	**686,7**
	День №10 - обед:										
13	Салат из капусты	100	100	1	1,0	3,9	3,90	8,4	8,4	67,6	67,6
56	Суп из овощей	250	250	7,8	7,8	9,4	9,40	12,9	12,9	159,2	159,2
304	Рис отварной	150	180	3,7	4,44	5,4	6,48	36,7	44,0	210,1	252,1
63	Гуляш	100	100	13,9	13,9	6,5	6,5	4	4,0	132	132,0
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**980**	**1050**	**34,5**	**37,8**	**28,7**	**30,2**	**142,3**	**168,5**	**953,1**	**1086,7**
	Итого за смену:	**1510**	**1600**	**52,4**	**56,0**	**50,1**	**52,0**	**245,9**	**273,7**	**1628,2**	**1773,4**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №11 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
127	Каша пшенная молочная жидкая	180	200	5,25	5,8	6,9	7,67	25,05	27,8	180	200,0
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,20	0,1	0,1	66	66,0
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0,00	15,2	15,2	60	60,0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,40	19,4	24,3	95,2	119,0
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,2	0,20	9,8	9,8	45	45,0
	Итого :	**530**	**560**	**9,1**	**10,4**	**14,6**	**15,5**	**69,6**	**77,2**	**446,2**	**490,0**
	День №11 - обед:										
1	Салат из свежих огурцов	100	100	0,6	0,6	7,1	7,10	3	3,0	79	79,0
39	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2	2,0	5,3	5,3	13,1	13,10	106	106,0
ттк	Запеканка картофельная с говядиной	200	240	21,28	25,5	20,65	24,78	15,4	18,4	334,0	400,8
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**930**	**1010**	**32,0**	**38,8**	**36,6**	**41,1**	**111,8**	**133,7**	**903,2**	**1061,6**
	Итого за смену:	**1460**	**1570**	**41,1**	**49,2**	**51,2**	**56,5**	**181,3**	**210,9**	**1349,4**	**1551,6**

№	Прием пищи,	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
рецептуры	Наименование блюда	порции		Белки		Жиры		Углеводы		ценность	
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №12 - завтрак:	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**	**7-11лет**	**12 и старше**
	Омлет натуральный с зелёным горошком	180	200	19,44	21,6	29,88	33,20	12,48	13,9	369	410,0
150	Кисель из повидла, джема, варенья	200	200	0,0	0,0	0	0,00	38,4	38,4	153,6	153,6
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,40	19,4	24,3	95,2	119,0
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,30	9,5	9,5	42	42,0
	Итого :	**520**	**550**	**22,9**	**25,8**	**30,5**	**33,9**	**79,8**	**86,0**	**659,8**	**724,6**
	День №12 - обед:										
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,72	0,7	4	4,00	3,2	3,2	48	48,0
45	Суп с мясыми фрикадельками	250	250	1,6	1,6	1,92	1,92	11,84	11,8	72	72,0
97	Макароны отварные с маслом	180	180	5,3	5,3	6,15	6,15	35,25	35,3	220,5	220,5
88	Котлета "Нептун"	100	100	12,8	12,8	13,6	13,60	9,9	9,9	206,9	206,9
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,6	0,32	0,48	19,4	29,1	95,2	142,8
	Хлеб украинский новый подовый	40	60	2	3,0	0,4	0,60	18,4	27,6	88	132,0
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0,00	27,6	27,6	108	108,0
	Йогурт (штучный)	100	100	2,5	2,5	2,8	2,80	14,9	14,9	93	93,0
	Итого:	**1010**	**1050**	**28,6**	**31,1**	**29,2**	**29,6**	**140,5**	**159,4**	**931,6**	**1023,2**
	Итого за смену:	**1530**	**1600**	**51,4**	**56,9**	**59,7**	**63,5**	**220,3**	**245,4**	**1591,4**	**1747,8**
	Итого за весь период:			**603,6**	**660,8**	**637,6**	**666,7**	**2717,5**	**3334,6**	**18998,5**	**21015,8**
	Среднее за 12 дней:			**50**	**55**	**53**	**56**	**226**	**278**	**1583**	**1751**
				1	**1**	**1**	**1**	**4**	**4**		