Утверждаю Директор МОУ Анишинская СШ им. Героя Советского Союза А.С. Гостева»

Л.Г. Афонина Приказ от 16.05.2025 года №30/4

		Сезон:		ельник	понед	День:		
	Лагерь ДП	Возрастная категория:			1	Неделя:		
No	Витамин	Энерге-	ства (г)	ые веще	Пищев	Выход	Наименование	Прием пищи
рецепт	C	тическая	` '	1		блюда	блюда	-
уры		ценность	У	Ж	Б			
		(ккал)						
								Завтрак
54-1o-		240,6	3,47	19,17	13,52	160	Омлет	
2020							натуральный	
Пром.		52,4	10,28	0,58	1,5	30	Батон нарезной	
54-13-	0,07	35,8		3	2,3	10	Сыр твердых	
2020	0,07	22,0			_,c	10	сортов в	
							нарезке	
54-2гн- 2020		26,8	6,42	0,04	0,19	200	Чай с сахаром	
2020	0,07	355,6	20,17	22,79	17,51	о за Завтрак	Итого	
	67,3	67,3	2,38	6,09	0,76	100	Салат из	Обед
							огурцов и	
							помидоров	
155	0,7	145,8	9,3	6,9	11,7	200	Суп лапша с	
							курицей	
54-	0,43	199,7	7,3	13,2	13	90	Тефтели из	
21м-							говядины с	
2020							рисом	
237		303,66	44,4	9,36	10,36	180	Каша	
							гречневая	
							рассыпчатая	
54-1хн-	0,02	81	19,8		0,5	200	Кисель	
2020							плодово-	
-			10.20	0.70	1.7	20	ягодный	
Пром.		52,4	10,28	0,58	1,5	20	Батон нарезной	
Пром.		58,7	11,9	0,4	2	30	Хлеб ржано-	
			·				пшеничный (30 г)	
	68,45	908,56	105,3	36,53	39,82	того за Обед		
 			6				I	Полдник
Пром.	5	45,5	10,3	0,3	0,4	100	Груша	полдпик
588		210			-	80		
			46,38	1,98	1,68		Вафли Гулливер	
54-2гн- 2020		26,8	6,42	0,04	0,19	200	Чай с сахаром	
2020	5	282,3	63,1	2,32	2,27	за Полдник	Итого	
	73,52	1546,46	188,6	61,64	59,6	того за день		
	,	, -	3	,	,			

		День:	втор			Сезон:		
			ник					
		Неделя:	1			Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием	Наименовани	Выход	Пиш	евые ве	щества	Энерге-	Витами	№
пищи	е блюда	блюда			(Γ)	тическая	н С	рецепт
			Б	Ж	У	ценность		уры
						(ккал)		
Завтрак								
	Каша вязкая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,54	54-6к-
	молочная							2020
	пшенная							
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной							
	Масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-193-
	сливочное							2020
	(порциями)							
	Кофейный	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-
	напиток с							23гн-
	молоком							2020
	Итого	за Завтрак	13,9	28,08	59,38	545,5	1,06	
Обед	Капуста	100	0,76	6,09	2,38	67,3		
	цветная							
	Рассольник	200	4,8	5,8	13,6	125,5	5,54	54-3c-
	Ленинградски							2020
	й							
	Плов с	200	18,5	7,4	33,1	273,2	2,08	54-
	курицей							12м-
								2020
	Компот из	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-
	изюма							2020
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной							
	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшеничный							
	Ито	ого за Обед	27,96	20,37	89,56	653	7,62	
Полдник								
	Печенье	100	1,68	1,98	46,38	210		588
	Лимонное							
	Йогурт	200	10	6,4	17	174		517
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.
	Итого з	а Полдник	12,18	8,88	75,18	437,3	12	
	Ит	ого за день	54,04	57,33	224,1	1635,8	20,68	

		День:	среда			Сезон:		
		Неделя:	1			Возрастная	Лагерь	
						категория:	ДП	
Прием	Наименовани	Выход	Пиш	евые ве		Энерге-	Витами	№
пищи	е блюда	блюда		ı	(L)	тическая	н С	рецепт
			Б	Ж	У	ценность		уры
						(ккал)		
Завтрак	n	150	20.7	10.7	21.6	201.2	0.20	7.4.1
	Запеканка из	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1т-
	творога	20	1.4	1.7	11.1	25 F	0.2	2020
	Молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	сгущенное с							
	сахаром	20	1.5	0.50	10.20	52.4		П
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной	10	0.15	()	1.05	(5		105
	Масло	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	сливочное							
	шоколадное	200	0,2	0,1	6.6	27,9	1 16	54-3гн-
	Чай с	200	0,2	0,1	6,6	21,9	1,16	2020
	лимоном и							2020
	сахаром	за Завтрак	32,95	10.20	51,43	512.1	1,65	
Обед	Огурец	<u>за завтрак</u> 100	0,76	19,28 6,09	2,38	512,1 67,3	1,05	
Обед	свежий	100	0,70	0,09	2,36	07,3		
	порцион							
	Щи из свежей	200	4,7	5,6	5,7	92,2	10,76	54-1c-
	капусты со	200	4,7	3,0	3,7	92,2	10,70	2020
	сметаной							2020
	Курица	90	12,7	5,2	4	113,7	1,18	54-
	тушеная с	70	12,7	3,2		113,7	1,10	25м-
	морковью							2020
	Макароны	180	5,3	4,9	32,8	196,8		54-1г-
	отварные	100	3,3	1,5	32,0	170,0		2020
	Компот из	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-
	смеси кураги	200	0,5		15,0	01	0,02	2020
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной	20	1,5	0,50	10,20	32, :		прош
	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшеничный			-, -	,_	2 3,1		<u>r</u>
		ого за Обед	27,46	22,77	86,86	662,1	11,96	
Полдник		, ,	,	,	,	,		
, ,	Оладьи с	100						
	джемом	- 7						
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-
	1		<u> </u>	ĺ		, ,		2020
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
		а Полдник	2,79	0,94	42,12	187,5	17	Пром.
		ого за день	63,2	42,99	180,4	1361,7	30,61	•
		• •	ĺ	<u> </u>	1	ĺ	,	

		День:	четве			Сезон:		
		Неделя:	рг 1			Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием	Наименовани	Выход	Пиш	Пищевые вещества		Энерге-	Витами	No
пищи	е блюда	блюда			(r)	тическая	н С	рецепт
			Б	Ж	У	ценность		уры
7						(ккал)		
Завтрак	Каша жидкая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61	54-
	молочная	200	5,5	3,4	20,7	104,5	0,01	25.1к-
	рисовая							2020
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной			•	-			•
	Сыр твердых	10	2,3	3		35,8	0,07	54-13-
	сортов в							2020
	нарезке	200			10.5	100.1	0.10	
	Какао с	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-
	молоком							21гн- 2020
	Итого	за Завтрак	13,8	12,48	51,48	373,1	1,36	2020
Обед	Салат из	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
3324	пекинской		,,,,	-,	_,-,	, .	,-	
	капус							
	Суп из	250	3,67	4,4	15,27	115,5		143
	овощей с							
	фасолью	100	12.0	7.4	6.2	1.47.0	2.72	74.11
	Рыба тушеная	100	13,9	7,4	6,3	147,3	2,73	54-11p-
	в томате с							2020
	овощами Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-
	тие отварной	100	7,73	7,32	40,57	243,32		2020
	Напиток из	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-
	шиповника			•				2020
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной							
	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшеничный	na Ofa-	26.66	26.20	105	7(2 (2	70.02	
Полдник	ИТС	ого за Обед	26,66	26,29	105	762,62	70,03	
полдник	Ватрушка	70	9,9	12,4	18,7	225,7	0,08	54-1в-
	творожная	70	, ,,,	12,7	10,7	223,7	0,00	2020
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-
	•			•				2020
	Виноград	100	1,4	0,3	13	60,5	96	Пром.
		а Полдник	11,49	12,74	38,12	313	96,08	
	Ит	ого за день	51,95	51,51	194,6	1448,72	167,47	

		День:	нткп			Сезон:		
			ица					
		Неделя:	1			Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием	Наименовани		Пиш	евые ве	щества	Энерге-	Витами	$N_{\underline{0}}$
пищи	е блюда	а блюда			тическая	н С	рецепт	
			Б	Ж	У	ценность		уры
						(ккал)		
Завтрак								
	Пудин		20,7	19,7	31,7	387		319
	творожный							
	запеченый	+	0.1				0.40	-
	Джем и		0,1		14,4	57,9	0,48	Пром.
	абрикосо		1.7	0.50	10.20			
	Батон		1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезної		0.15		1.05			105
	Масло		0,15	6,2	1,85	65		105
	сливочно							
	шоколадно		0.10	0.04	(12	26.0		54-2гн-
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		2020
	Итог	то за Завтрак	22,64	26,52	64,65	589,1	0,48	2020
Обед	Помидор с		0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
3304	порцион		0,70	0,07	2,50	07,5	07,5	
	Суп рисовый		1,6	5,08	17,05	120,3		155
	Биточек из		16,4	15,7	14,8	265,7	0,11	54-6м-
	мяса птиць		10,1	10,	1.,0	200,7	0,11	2020
	Картофельно		3,78	7,92	19,62	139,4	10,2	429
	пюр		,	,	,	,	,	
	Компот из		1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-
	сухофруктог			- ,	- , -	,-		2020
	Батон		2,3	0,9	15,4	78,5		Пром.
	нарезной	Í				·		•
	Хлеб ржано		2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшеничный	í						_
	V	Ітого за Обед	27,84	36,19	96,75	796,8	77,93	
Полдник								
	Пряни		1,68	1,98	46,38	210		588
	Cor		1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
	яблочныі							
	Банаг		2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
	Итого	за Полдник	5,28	3,08	102,2 8	457,3	21	
	I	Ітого за день	55,76	65,79	263,6 8	1843,2	99,41	

		День:	понед	ельник		Сезон:		
		Неделя:	2			Возрастная	Лагерь	
						категория:	ДП	
Прием	Наименовани	Выход	Пиш	евые ве	щества	Энерге-	Витами	$N_{\underline{0}}$
пищи	е блюда	блюда			(r)	тическая	н С	рецепт
			Б	Ж	У	ценность		уры
						(ккал)		
Завтрак								
	Омлет с	150	19	25,3	3	315,8	0,37	54-40-
	сыром							2020
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной							
	Масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-193-
	сливочное							2020
	(порциями)							
	Чай с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-
	лимоном и							2020
	сахаром			40.40	20.10			
0.4		за Завтрак	20,9	40,48	20,18	528,3	1,53	
Обед	Салат из	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	пекинской							
	капус	200	11.7	()	0.2	145 0	0.7	155
	Суп лапша с	200	11,7	6,9	9,3	145,8	0,7	155
	курицей	100	10.4	<i>(5</i>	10.7	100		
	Птица	100	10,4	6,5	10,7	180		
	запеченная	100	4.42	7.22	40.57	245.52		54-6г-
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		2020
	Компот из	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2xh-
	кураги	200	1	0,1	13,0	00,9	0,32	2020
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной	20	1,5	0,56	10,20	32,4		пром.
	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшеничный	30		0,4	11,5	30,7		пром.
	ı	ого за Обед	31,79	27,89	100,7	816,62	68,32	
	111	ого за обед	01,77	27,05	3	010,02	00,02	
Полдник								
	Вафли	80	1,68	1,98	46,38	210		588
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-
		_00	-,	_,,,,	,	_==,=		2020
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.
		а Полдник	2,37	2,52	64,6	290,1	12	1
		ого за день	55,06	70,89	185,5	1635,02	81,85	
			,	. ,	1	,	,	
						I .		

		День:	втор			Сезон:		
		II	ник 2			Dannaammaa	Потомх	
		Неделя:	2			Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием	Наименовани	Выход	Пиш	Пищевые вещества		Энерге-	Витами	№
пищи	е блюда	блюда			(L)	тическая	н С	рецепт
			Б	Ж	У	ценность		уры
n						(ккал)		
Завтрак	IC	200						
	Каша жидкая	200						
	молочная							
	манная	20	1 5	0.50	10.20	52.4		Парт
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной	10	2,3	3		35,8	0,07	54-13-
	Сыр твердых	10	2,3	3		33,8	0,07	2020
	сортов в							2020
	нарезке Какао с	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-
	молоком	200	4,7	3,3	12,3	100,4	0,00	21гн-
	молоком							2020
	Итого	за Завтрак	8,5	7,08	22,78	188,6	0,75	2020
Обед	Салат из	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
ООСД	огурцов и	100	0,70	0,07	2,30	07,5	07,5	
	помидоров							
	Щи из свежей	200	4,7	5,6	5,7	92,2	10,76	54-1c-
	капусты со	_00	.,,	2,0	,,	> =,=	10,70	2020
	сметаной							
	Котлета	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-5м-
	мясная		,	,		,	,	2020
	Макароны	180	6,35	5,87	39,35	236,16		54-1г-
	отварные					·		2020
	Напиток из	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-
	шиповника							2020
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарезной							
	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшеничный							
	Ито	ого за Обед	33,01	22,44	101,4 1	739,56	78,64	
Полдник					1			
. 1	Пряник	100	1,68	1,98	46,38	210		588
	Йогурт пит.	200	10	6,4	17	174		517
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
	1 7	а Полдник	12,08	8,68	73,68	429,5	5	
		ого за день	53,59	38,2	197,8 7	1357,66	84,39	

			День:	среда			Сезон:		
			Неделя:	2			Возрастная	Лагерь	
							категория:	ДП	
Прием	Наименов	ани	Выход	Пиш	евые ве	щества	Энерге-	Витами	$N_{\underline{0}}$
пищи	е блі	юда	блюда			(r)	тическая	н С	рецепт
				Б	Ж	У	ценность		уры
							(ккал)		
Завтрак									
	Запеканк	а из	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1т-
	твор								2020
	Джем		25	0,1		18	72,4	0,6	Пром.
	абрикс								
		тон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарез								
		сло	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	сливоч								
	шоколад		•	0.10	0.04	- 10	2.5.0		~ o
	Чай с саха	ром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-
	T.I		7	21.64	17 50	50 15	517.0	0.00	2020
Обед			за Завтрак 100	31,64 0,76	17,52 6,09	58,15 2,38	517,9 67,3	0,89 67,3	
Обед	Огуреі порио		100	0,70	0,09	2,36	07,3	07,3	
		Суп	200						
	гречне	-	200						
	Котл		90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,97	54-13p-
	рыб		90	11,0	3,3	3,3	99,0	0,97	2020
	любительс								2020
	(трес								
	Картофель		180	3,78	7,92	19,62	139,4	10,2	429
		юре		-,	. ,	,	, :	,-	,
		сель	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-
	плодо			ĺ	,	Í	ŕ		2020
	ягоді								
	Ба	тон	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	нарез	ной							-
	Хлеб ржа	ано-	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	пшенич	ный							
		Ит	ого за Обед	20,04	18,59	67,98	493,5	78,47	
Полдник									
		урт	100	5	3,2	8,5	87		517
		Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
		нан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
	Ит		ва Полдник	8,6	4,3	64,4	334,3	21	
		Ит	ого за день	60,28	40,41	190,5	1345,7	100,36	
						3			

		Сезон:			четве	День:		
	π	D	1		рг	11		
	Лагерь ДП	Возрастная категория:			2	Неделя:		
$N_{\underline{0}}$	Витами	Энерге-	цества	евые вег	Пищ	Выход	Наименовани	Прием
рецепт	н С	тическая	(r)			блюда	е блюда	пищи
уры		ценность	У	Ж	Б			
		(ккал)						
								Завтрак
54-3г-	0,05	235,4	32,5	7,7	9	170	Макароны	
2020							отварные с	
							сыром	
Пром		52,4	10,28	0,58	1,5	30	Батон	
							нарезной	
53-193-		132,2	0,3	14,5	0,2	20	Масло	
2020							сливочное	
							(порциями)	
54-	0,52	86	11,2	2,9	3,9	200	Кофейный	
23гн-							напиток с	
2020							молоком	
	0,57	506	54,28	25,68	14,6	а Завтрак	Итого з	
	67,3	67,3	2,38	6,09	0,76	100	Капуста	Обед
							цветная	
54-2c-	6,77	110,4	10,1	5,7	4,7	200	Борщ с	
2020							капустой и	
							картофелем	
							со сметаной	
	163,7	113,7	4	5,2	12,7	90	Гуляш из	
							птицы	
54-6г-		245,52	40,57	7,32	4,43	180	Рис отварной	
2020					·		•	
54-2хн-	0,32	66,9	15,6	0,1	1	200	Компот из	
2020	,	,	,	,			изюма	
Пром.		52,4	10,28	0,58	1,5	20	Батон	
1		,	,	,	,		нарезной	
Пром.		58,7	11,9	0,4	2	30	Хлеб ржано-	
1		,	,	,			пшеничный	
	238,09	714,92	94,83	25,39	27,09	го за Обед		L
	,	,	,		,	, ,		Полдник
542		316,7	61	5,3	6	100	Пирожок с	, ,
		,-		- ,-			повидлом	
54-3гн-	1,16	27,9	6,6	0,1	0,2	200	Чай с	
2020	-,-0	,-	-,0	-,-	-,-	_00	лимоном и	
							сахаром	
Пром	38	35	7,5	0,2	0,8	100	Виноград	
p =	39,16	379,6	75,1	5,6	7	а Полдник		
	277,82	1600,52	224,2	56,67	48,69	го за день		
	2//.02	1000.57	ZZ4.Z	30.07 I	40.09 I	110 38 JIEHK I	VITO	

		Сезон:			нтяп	День:		
	т.	D			ица	**		
	Лагерь ДП	Возрастная категория:			2	Неделя:		
$N_{\underline{0}}$	Витами	Энерге-	цества	евые вег	Пищ	Выход	Наименовани	Прием
рецепт	н С	тическая	(r)			блюда	е блюда	пищи
уры		ценность	У	Ж	Б			
		(ккал)						
								Завтрак
222	0,14	329,4	43,2	9,9	16,9	200	Лапшевник с	
							творогом	
Пром.	0,2	65,5	11,1	1,7	1,4	20	Молоко	
							сгущенное с	
							сахаром	
Пром.		52,4	10,28	0,58	1,5	30	Батон	
							нарезной	
105		65	1,85	6,2	0,15	10	Масло	
							сливочное	
							шоколадное	
54-2гн-		26,8	6,42	0,04	0,19	200	Чай с сахаром	
2020				10.15	20.11			
	0,34	539,1	72,85	18,42	20,14	за Завтрак		0.7
	67,3	67,3	2,38	6,09	0,76	100	Салат из	Обед
							пекинской	
54.05	4.01	1100	1.1.0	2.0		200	капус	
54-25c-	4,01	110,9	14,9	2,8	6,5	200	Суп	
2020	0.56	151.0	10	2.0	17.0	00	гороховый	
54-	0,56	151,8	12	3,9	17,2	90	Биточек из	
23м-							курицы	
2020		226.16	20.25	5.07	(25	100	M	
54-1г-		236,16	39,35	5,87	6,35	180	Макароны	
2020	0.02	81	10.0		0.5	200	отварные	
54-1хн-	0,02	81	19,8		0,5	200	Компот из	
2020							смеси	
Пром.		52,4	10,28	0,58	1,5	20	сухофруктов Батон	
пром.		32,4	10,28	0,56	1,3	20	нарезной	
Пром.		58,7	11,9	0,4	2	30	Хлеб ржано-	
пром.		30,7	11,9	0,4	2	30	пшеничный	
	71,89	758,26	110,6	19,64	34,81	го за Обед		
	71,07	750,20	110,0	17,04	34,01	ло за Оосд	HIO	
			-					Полдник
Пром.	5	45,5	10,3	0,3	0,4	70	Бисквит	
503		122	29	3,5	1,4	200	Кисель	
505		122			1,7	200	плодово-	
							ягодный	
Пром.	17	160,7	35,7	0,9	2,6	170	Банан	
- Th O1111		328,2	75	1,2	4,4	а Полдник		
•	1.1.					~		
•	94,23	1625,56	258,4	39,26	59,35	ого за день		