



Л.Г. Афонина

Приказ от 16.05.2025 года №30/4

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

			День:	втор ник		Сезон:			
			Неделя:	1			Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,54	54-6к- 2020	
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з- 2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54- 23гн- 2020	
Итого за Завтрак			13,9	28,08	59,38	545,5	1,06		
Обед	Капуста цветная	100	0,76	6,09	2,38	67,3			
	Рассольник Ленинградски й	200	4,8	5,8	13,6	125,5	5,54	54-3с- 2020	
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2	2,08	54- 12м- 2020	
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн- 2020	
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.	
Итого за Обед			27,96	20,37	89,56	653	7,62		
Полдник									
	Печенье Лимонное	100	1,68	1,98	46,38	210		588	
	Йогурт	200	10	6,4	17	174		517	
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.	
Итого за Полдник			12,18	8,88	75,18	437,3	12		
Итого за день			54,04	57,33	224,1 2	1635,8	20,68		

			День:	среда		Сезон:		
			Неделя:	1		Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1г-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
Итого за Завтрак			32,95	19,28	51,43	512,1	1,65	
Обед	Огурец свежий порцион	100	0,76	6,09	2,38	67,3		
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	10,76	54-1с-2020
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	1,18	54-25м-2020
	Макароны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8		54-1г-2020
	Компот из смеси кураги	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			27,46	22,77	86,86	662,1	11,96	
Полдник								
	Оладьи с джемом	100						
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
Итого за Полдник			2,79	0,94	42,12	187,5	17	Пром.
Итого за день			63,2	42,99	180,41	1361,7	30,61	

			День:	четверг		Сезон:		
			Неделя:	1		Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61	54-25.1к-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		35,8	0,07	54-1з-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн-2020
Итого за Завтрак			13,8	12,48	51,48	373,1	1,36	
Обед								
	Салат из пекинской капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5		143
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	2,73	54-11р-2020
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			26,66	26,29	105	762,62	70,03	
Полдник								
	Ватрушка творожная	70	9,9	12,4	18,7	225,7	0,08	54-1в-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.
Итого за Полдник			11,49	12,74	38,12	313	96,08	
Итого за день			51,95	51,51	194,6	1448,72	167,47	

			День:	пятн ица		Сезон:		
			Неделя:	1			Возрастная категория:	Лагерь ДП
Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387		319
	Джем из абрикосов	20	0,1		14,4	57,9	0,48	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн- 2020
Итого за Завтрак			22,64	26,52	64,65	589,1	0,48	
Обед	Помидор св порцион	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп рисовый		1,6	5,08	17,05	120,3		155
	Биточек из мяса птицы	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,11	54-6м- 2020
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	139,4	10,2	429
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн- 2020
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5		Пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			27,84	36,19	96,75	796,8	77,93	
Полдник								
	Пряник	100	1,68	1,98	46,38	210		588
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
Итого за Полдник			5,28	3,08	102,2 8	457,3	21	
Итого за день			55,76	65,79	263,6 8	1843,2	99,41	

			День:	понедельник		Сезон:			
			Неделя:	2			Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,37	54-4о-2020	
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з-2020	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020	
Итого за Завтрак			20,9	40,48	20,18	528,3	1,53		
Обед	Салат из пекинской капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3		
	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8	0,7	155	
	Птица запеченная	100	10,4	6,5	10,7	180			
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-2020	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020	
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.	
Итого за Обед			31,79	27,89	100,73	816,62	68,32		
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-2020	
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.	
Итого за Полдник			2,37	2,52	64,6	290,1	12		
Итого за день			55,06	70,89	185,51	1635,02	81,85		

			День:	вторник		Сезон:		
			Неделя:	2		Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная манная	200						
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		35,8	0,07	54-1з-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн-2020
Итого за Завтрак			8,5	7,08	22,78	188,6	0,75	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	10,76	54-1с-2020
	Котлета мясная	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-5м-2020
	Макароны отварные	180	6,35	5,87	39,35	236,16		54-1г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			33,01	22,44	101,41	739,56	78,64	
Полдник								
	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.
Итого за Полдник			12,08	8,68	73,68	429,5	5	
Итого за день			53,59	38,2	197,87	1357,66	84,39	

			День:	среда		Сезон:		
			Неделя:	2		Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1т-2020
	Джем из абрикосов	25	0,1		18	72,4	0,6	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
Итого за Завтрак			31,64	17,52	58,15	517,9	0,89	
Обед								
	Огурец с порионал	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп гречневый	200						
	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,97	54-13р-2020
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	139,4	10,2	429
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			20,04	18,59	67,98	493,5	78,47	
Полдник								
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87		517
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
Итого за Полдник			8,6	4,3	64,4	334,3	21	
Итого за день			60,28	40,41	190,53	1345,7	100,36	

			День:	четверг		Сезон:		
			Неделя:	2		Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,05	54-3г-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-23гн-2020
Итого за Завтрак			14,6	25,68	54,28	506	0,57	
Обед	Капуста цветная	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	6,77	54-2с-2020
	Гуляш из птицы	90	12,7	5,2	4	113,7	163,7	
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-2020
	Компот из изюма	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			27,09	25,39	94,83	714,92	238,09	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7		542
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
	Виноград	100	0,8	0,2	7,5	35	38	Пром.
Итого за Полдник			7	5,6	75,1	379,6	39,16	
Итого за день			48,69	56,67	224,21	1600,52	277,82	

			День:	пятница		Сезон:		
			Неделя:	2		Возрастная категория:	Лагерь ДП	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4	0,14	222
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2ГН-2020
Итого за Завтрак			20,14	18,42	72,85	539,1	0,34	
Обед								
	Салат из пекинской капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	4,01	54-25с-2020
	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-23м-2020
	Макароны отварные	180	6,35	5,87	39,35	236,16		54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			34,81	19,64	110,61	758,26	71,89	
Полдник								
	Бисквит	70	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122		503
	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
Итого за Полдник			4,4	1,2	75	328,2	22	
Итого за день			59,35	39,26	258,46	1625,56	94,23	