Согласовано
Директор Школы №

Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского здорового питания»
А.В.Усков

Комплексное питание для детей от 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 01.06.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	250 (50/200)	16,5	17,9	40,4	397,5	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**675**	**24,2**	**23,6**	**96,8**	**727,5**	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	6,95	32,1	267,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	210/9	5,8	13,3	54,5	290,6	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**935**	**31,3**	**33,85**	**126,8**	**898,9**	
Вторник 02.06.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"молочная , масло сливочное	200/5	8,8	9,71	40,4	280,2	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**670**	**23,5**	**24,11**	**93,6**	**689,2**	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	13,4	13,74	22,33	251,6	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	11,36	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Каша пшенная вязкая	180	4,95	8,1	62,28	261	Т4/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**923**	**33,41**	**32,94**	**130,81**	**925,6**	
Среда 03.06.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,9	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	7,7	17	206,6	Т4/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,6	103,3	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**585**	**23,44**	**21,7**	**94,8**	**703,7**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,8	25,7	198,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/6	4,62	13,6	52,12	322,9	472/1994 14/2005
	АКНапиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54

Итого:		**954**	**33,62**	**31,3**	**134,52**	**897,6**	
Четверг 04.06.2026							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	190	5,2	9,1	27,6	306,5	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	24,8	144	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		**756**	**22,6**	**20,3**	**91,9**	**723,5**	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	5,75	3,35	24,15	185,5	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	16,4	19,5	0,2	209,9	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая	200	8,12	9,1	69,5	299,2	ТТК№58
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		**810**	**34,47**	**32,35**	**139,45**	**897,6**	
Пятница 05.06.2026							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210/4	4,8	13,1	25,8	274	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		**679**	**20,9**	**22,9**	**85,3**	**655,7**	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	25,6	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	90/30	14,11	17,9	14,88	296,7	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	41,12	239,8	472/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**958**	**32,63**	**34,4**	**133,7**	**915,5**	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день