

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1



Е.А. Гулиева

2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Сияние Севера»



Г.М.Шагапов

2025г.

**Примерное цикличное меню для детей 12 лет и старше лагеря
с дневным пребыванием в период летних каникул 2025 года
на базе МАОУ СОШ №1
(3-х разовое питание)**

2025 год

№ раскладки	Наименование блюд и изделий	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево- ды, г.	ЭЦ, ккал
1-ый день						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	3,88	8,65	24,73	192,29
	Яйцо вареное	40	6,10	4,60	0,30	67,00
302/Таб.4/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	220/5	10,10	9,67	46,29	312,59
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	585	26,99	26,63	111,49	793,59
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
60/04	Винегрет овощной	110	2,60	6,20	15,60	128,60
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	250/20/30	4,13	5,70	22,70	158,62
467/97	Котлета "Домашняя"	110	14,90	15,50	7,37	228,58
520/04	Пюре картофельное	200	4,30	6,70	29,50	195,50
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	26,38	106,93
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,48	29,60	140,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1030	34,30	35,43	149,91	1055,71
Полдник						
ТТК №236	Пицца "Аппетитная"	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	400	12,10	11,52	52,73	363,00
	Всего:		73,39	73,58	314,13	2212,30
2-ой день						
Завтрак						
	Продукт йогуртный	100	4,70	2,40	13,80	95,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/30	14,30	22,40	47,32	448,08
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	610	25,18	25,66	107,10	760,06
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 178	Салат Веснушка (капуста б/к, огурцы св., масло растит., зелень)	110	1,10	6,60	3,40	77,40
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/20	7,30	9,57	20,60	197,73
497/04	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100/35	13,95	11,54	12,85	211,06
511/04	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,44
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,48	29,60	140,56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	1015	35,16	36,07	148,94	1061,03
Полдник						
ТТК №3	Булочка Ромашка	100	10,95	10,49	19,38	215,73
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	11,40	10,89	61,96	391,45
	Всего:		71,74	72,62	318,00	2212,54

3-ий день						
Завтрак						
№698(2004)	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,60	20,80	153,60
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/5	6,22	6,60	25,24	185,24
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
769/04	Булочка Домашняя	100	5,95	6,49	39,38	239,73
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	785	23,35	19,55	131,40	794,95
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,23	8,00	8,30	114,12
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со	250/25/10	4,13	5,70	20,70	150,62
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатный	80/30	14,50	15,55	5,67	220,63
516/04	Макаронные изделия отварные	200	7,40	11,20	39,40	288,00
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1007	36,79	41,80	134,65	1061,96
Полдник						
№747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	100	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Коктейль молочный Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	13,05	12,32	53,71	377,92
	Всего:		73,19	73,67	319,76	2234,83
4-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
Т4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	220/5	10,10	9,67	46,29	312,59
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,88
	Итого за прием:	553	23,14	25,91	110,27	766,83
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100/2	2,23	6,00	7,10	91,32
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/35	7,13	7,67	25,43	199,27
436/04	Жаркое по-домашнему	55/150	17,45	19,14	35,70	384,86
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	22,22	90,39
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	912	36,11	34,24	143,74	1027,56
Полдник						
ТТК №11	Плюшка Новомосковская	100	9,95	9,49	29,38	242,73
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Йогурт питьевой Агуша	180	2,80	2,70	10,50	77,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого за прием:	580	13,20	12,59	59,66	404,75
	Всего:		72,45	72,74	313,67	2199,14

5-ый день						
Завтрак						
№698(2004)	Кисломолочный продукт	200	5,0	5,60	20,8	153,60
362/04	Оладьи/ сгущенное молоко	220/30	17,94	18,38	80,83	560,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Итого за прием:	650	22,99	23,98	111,61	754,22
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат из белокачанной капусты	100/2	2,60	5,00	3,10	67,80
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (с перловой крупой)	250/25/8	4,34	8,04	23,30	182,92
437/04	Гуляш из говядины	60/60	15,36	14,73	3,84	209,37
Т4/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	10,28	32,30	245,72
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	15,40	61,60
	Хлеб пшеничный	80	6,18	0,64	39,44	188,24
	Хлеб ржано-пшеничный	62	4,66	0,94	23,26	120,14
	Итого за прием:	1047	39,14	39,63	140,64	1075,79
Полдник						
	Пицца Традиционная	120	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Мороженое	80	3,50	4,34	17,01	121,10
	Итого за прием:	400	15,20	15,46	60,14	440,50
	Всего:		77,33	79,07	312,39	2270,51
6-ой день						
Завтрак						
Т4/04	Каша молочная пшеничная/сливочное масло	220/5	7,46	11,14	45,60	312,50
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Кондитерское изделие	35	1,68	6,16	15,68	124,88
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	640	17,27	19,86	118,38	721,34
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК 159	Салат Пестрый (огурцы св., помидоры св., перец сладкий, лук зеленый, масло растит.)	100/2	2,23	4,00	4,10	61,32
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	8,30	11,43	16,30	201,27
ТТК 253	Оладьи из печени	120	20,50	21,20	11,70	319,60
520/04	Пюре картофельное	200	3,24	3,90	28,10	160,46
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	25,68	104,27
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1004	42,99	41,80	134,24	1085,12
Полдник						
	Вак-белиш	100	11,12	9,30	36,40	273,78
	Йогурт питьевой Агуша	180	2,80	2,70	10,50	77,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Итого за прием:	480	13,97	12,00	56,88	391,40
	Всего:		74,23	73,66	309,50	2197,86

7-ой день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
Таб. №4/04	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/5	9,84	12,90	30,63	277,98
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,13	0,84	27,17	132,76
	Итого за прием:	550	25,66	24,86	107,63	756,90
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
124/04	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/15/10	4,13	5,7	22,70	158,62
444/04	Плов по-узбекски	60/160	18,06	27,92	49,36	520,96
699/04	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	15,40	62,40
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	917	33,63	36,14	147,19	1048,54
Полдник						
ТТК 157	Хачапури Аджарские	115	14,10	13,80	42,01	348,64
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	415	14,55	14,20	61,59	432,36
	Всего:		73,84	75,20	316,41	2237,80
8-ой день						
Завтрак						
366(2004)	Запеканка из творога (чизкейк)/ соус клюквенный	180/30	20,30	25,40	50,22	510,68
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	19,98	80,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	590	26,88	26,66	115,80	810,66
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК 122	Салат из свеклы	100	1,40	6,10	7,60	90,90
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/30	7,03	7,67	25,43	198,87
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	17,45	19,14	35,70	384,86
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	22,22	90,39
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	900	35,18	34,34	144,24	1026,74
Полдник						
ТТК №236	Пицца "Аппетитная"	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,93	11,22	111,37
	Итого за прием:	385	17,23	16,05	54,35	430,77
	Всего:		79,29	77,05	314,39	2268,17

9-ый день						
Завтрак						
	Кисломолочный продукт	200	5	5,60	20,8	153,60
362/04	Оладьи/молоко сгущенное	220/30	17,94	18,38	80,83	560,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	680	25,25	24,44	122,91	812,60
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №173	Салат "Веснушка" (капуста б/к, огурцы св., масло раст.)	100	1,00	6,00	3,10	70,40
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гренками	250/20/25	7,30	9,57	20,60	197,73
ТТК 267	Биточек "Школьный"	110	11,50	12,80	9,1	197,60
520/04	Пюре картофельное	200	4,30	6,70	29,50	195,50
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	80	6,18	0,64	39,44	188,24
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1035	34,36	36,50	136,18	1010,66
Полдник						
№747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	100	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Кондитерское изделие бисквит Милка	35	6,20	7,60	28,00	205,20
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	435	13,65	13,52	63,11	428,72
	Всего:		73,26	74,46	322,20	2251,98
10-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртный	100	4,70	2,40	13,80	95,60
302/Г4/04	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	220/10	8,20	15,85	48,26	368,49
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	610	20,34	20,71	110,39	709,31
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100/2	2,23	6,00	7,10	91,32
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/34/16	4,13	5,70	22,70	158,62
ТТК 380	Рыба запеченная с овощами	70/50/3	19,78	19,68	5,82	279,52
511/04	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,44
ТТК 351	Напиток Тюменский туесок	200	0,15	0,09	10,38	42,93
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1047	40,48	40,03	151,09	1126,55
Полдник						
	Пицца Традиционная	120	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный чудо	85	5,53	4,93	11,22	111,37
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	505	17,63	16,45	63,95	474,37
	Всего:		78,45	77,19	325,43	2310,23

11-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртовый Фругурт	115	3,8	4,88	15,3	120,32
735/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	10,10	9,67	46,29	312,59
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	620	20,08	15,41	107,57	649,29
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	130/2	2,23	8,00	8,30	114,12
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	8,30	11,43	16,30	201,27
462/04	Котлета "Домашняя"	100	14,90	15,50	7,37	228,58
516/04	Макаронные изделия отварные	200	7,40	11,20	39,40	288,00
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	20,68	84,27
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1024	42,32	47,48	145,34	1177,96
Полдник						
№770(2004)	Булочка Дорожная	100	5,95	6,49	39,38	239,73
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Мороженое	80	3,50	4,34	17,01	121,10
	Итого за прием:	480	9,85	11,23	88,99	496,43
	Всего:		72,25	74,12	341,90	2323,68
12-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
Т4/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	220/5	10,10	9,67	46,29	312,59
686/04	Чай с молоком	200	3,50	3,00	11,50	87,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,88
	Итого за прием:	553	25,33	27,31	109,44	784,87
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
43/04	Салат из белокачанной капусты (капуста б/к, морковь, масло раст., зелень)	100/2	2,60	5,00	3,10	67,80
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/25/10	4,34	8,04	23,30	182,92
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	17,45	19,14	35,70	384,86
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	26,38	106,93
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	907	33,71	33,59	141,77	1004,23
Полдник						
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	13,05	12,32	53,71	377,92
	Всего:		72,09	73,22	304,92	2167,02

13-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртовый Фругурт	115	3,8	4,88	15,3	120,32
302/Т4/04	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/5	9,84	12,90	30,36	276,90
630/94	Какао Витошка с 13 витаминами	200	6,00	6,40	25,16	182,24
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	620	25,77	25,04	106,82	755,72
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	100/2	2,23	4,00	4,10	61,32
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/20/10	4,13	5,70	20,70	150,62
444/04	Плов по-узбекски	205	18,42	24,94	48,48	492,06
699/04	Напиток Лимонный	200	0,00	0,00	15,40	61,60
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	1007	34,35	36,36	151,57	1070,92
Полдник						
ТТК 157	Хачапури Аджарские	115	14,10	13,80	42,01	348,64
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,34	11,22	106,06
	Итого за прием:	400	19,68	18,14	63,21	494,82
	Всего:		79,80	79,54	321,60	2321,46
14-ый день						
Завтрак						
302/Т4/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	9,19	8,80	41,66	282,60
770/04	Булочка Дорожная	100	5,57	8,53	45,10	279,45
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	605	22,49	19,49	134,26	802,41
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100	2,23	8,00	8,30	114,12
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	8,30	11,43	16,30	201,27
437/04	Гуляш из говядины	60/60	15,36	14,73	3,84	209,37
Т4; №508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	10,28	32,30	245,72
505/21	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1002	40,29	45,68	132,10	1100,68
Полдник						
ТТК 149	Вак-бэлиш	100	11,12	9,30	26,40	233,78
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Итого за прием:	600	17,17	16,10	64,58	471,90
	Всего:		79,95	81,27	330,94	2374,99

15-ый день						
Завтрак						
362/04	Пудинг из творога/ сгущенное	молоко	200/25	14,30	22,40	448,08
685/04	Чай с сахаром		200	0,05	0,00	40,12
	Фрукты		100	0,40	0,40	43,60
	Хлеб пшеничный		50	3,87	0,40	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	58,38
	Итого за прием:		605	20,88	23,66	708,06
	Вода питьевая		600	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:			0,00	0,00	0,00
Обед						
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречками		250/20/10	7,79	9,73	213,73
462/04	Тефтели (2 вариант)/ томатный	соус	100/20	14,50	15,55	220,63
516/04	Макаронные изделия отварные		200	7,40	11,20	288,00
701/04	Напиток яблочный		200	0,00	0,00	101,60
	Хлеб пшеничный		70	5,41	0,56	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,76	0,76	96,92
	Итого за прием:		920	38,86	37,80	1085,68
Полдник						
ТТК №236	Пицца "Аппетитная"		100	11,65	11,12	279,28
685/04	Чай с сахаром		200	0,05	0,00	40,12
	Йогурт питьевой Агуша		200	2,80	2,70	77,50
	Итого за прием:		400	14,50	13,82	396,90
	Всего:			74,24	75,28	2190,64
16-ый день						
Завтрак						
	Десерт творожный		85	5,53	4,93	111,37
302/Т4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным		220/5	7,46	11,14	312,50
692/04	Кофейный напиток		200	1,31	3,20	83,36
	Хлеб пшеничный		50	3,87	0,40	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	58,38
	Итого за прием:		590	20,43	20,13	683,49
	Вода питьевая		600	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:			0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из св.помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит. зелень)		100/2	2,23	8,00	114,12
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной		250/30/10	4,13	5,70	150,62
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)		120	18,44	18,87	266,79
520/04	Пюре картофельное		200	4,30	6,70	195,50
700/04	Напиток клюквенный		200	0,15	0,09	106,93
	Хлеб пшеничный		70	5,41	0,56	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,76	0,76	96,92
	Итого за прием:		1032	38,42	40,68	1095,68
Полдник						
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте		50/50	7,00	5,52	139,80
685/04	Чай с сахаром		200	0,05	0,00	40,12
	Молочный коктейль Топтыжка		180	5,60	6,40	154,40
	Фрукты		100	0,40	0,40	43,60
	Итого за прием:		580	13,05	12,32	377,92
	Всего:			71,90	73,13	2157,09

17-ый день						
Завтрак						
	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,60	20,8	153,60
362/04	Оладьи с молоком сгущенным	220/30	17,94	18,38	80,83	560,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием:	650	22,94	23,98	115,63	770,10
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
24/04	Салат Половинский (помидоры св., огурцы св., лук зеленый, капуста белокочан., масло растит., зелень)	120/2	3,23	8,55	8,30	123,07
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/25	7,13	7,67	25,43	199,27
436/04	Жаркое по-домашнему	55/150	17,45	19,14	35,70	384,86
ТТК 349	Напиток Я-Йшкэ №3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	922	37,11	36,79	134,94	1019,31
Полдник						
№770(2004)	Булочка Дорожная	100	8,95	6,49	29,38	211,73
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Мороженое	80	3,50	4,34	15,01	113,10
	Итого за прием:	480	12,90	11,23	63,97	408,55
	Всего:		72,95	72,00	314,54	2197,96
18-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
302/Г4/04	Каша молочная манная/сливочное масло	220/5	9,84	12,90	30,36	276,90
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Кондитерское изделие	28	1,68	3,16	25,68	137,88
	Итого за прием:	553	23,17	25,84	103,51	739,28
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек консерв., масло растит.)	100/2	1,00	6,00	5,00	78,00
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречкой	250/20/25	7,79	9,73	23,75	213,73
443/04	Плов из говядины	60/160	18,84	20,68	40,56	423,72
№701(2004Г)	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	25,40	101,60
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	937	36,80	37,73	148,00	1078,77
Полдник						
ТТК 157	Хачапури Аджарские	100	14,10	13,80	42,01	348,64
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,93	11,22	111,37
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,6	43,60
	Итого за прием:	485	20,08	19,13	72,81	543,73
	Всего:		80,05	82,70	324,32	2361,78

19-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртовый Фругурт	115	3,8	4,88	15,3	120,32
T4/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	220/5	10,10	9,67	46,29	312,59
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	620	23,93	18,51	122,75	753,31
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/20/2	8,30	11,43	16,30	201,27
ТТК 253	Оладьи из печени с соусом томатным	100/30	14,50	18,82	11,70	274,18
Таб.4; 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	10,28	32,03	244,64
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	1022	38,69	42,28	138,60	1089,68
Полдник						
ТТК 149	Вак-бэлиш	115	11,12	9,30	26,40	233,78
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,00	0,00	8,50	34,00
	Итого за прием:	605	16,77	15,70	63,48	462,30
	Всего:		79,39	76,49	324,83	2305,29
20-ый день						
Завтрак						
302/T4/04	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	220/10	8,20	15,85	48,26	368,49
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	610	21,38	22,23	109,77	724,67
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст., зелень)	110/2	2,45	8,80	9,10	125,40
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	250/20/15	4,46	8,44	23,46	187,64
462/04	Тефтели (2 вариант)/соус томатный	80/30	14,50	15,55	5,67	220,63
516/04	Макаронные изделия отварные	200	7,40	11,20	39,40	288,00
	Сок пром. Производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Итого за прием:	1027	37,98	45,31	153,92	1175,39
Полдник						
ТТК 236	Пицца Аппетитная	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Йогурт питьевой Агуша	200	2,80	2,70	10,50	77,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	14,90	14,22	63,23	440,50
	Всего:		74,26	81,76	326,92	2340,56
	Среднее значение за 20 дней:		1504,05	1518,75	6362,72	45135,83
	Среднее значение за 1 день:		75,20	75,94	318,14	2256,79

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1



Е.А. Гулиева

« 23 » 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Сияние Севера»



Г.М.Шагапов

« 23 » 2025г.

**Примерное циклическое меню для детей с 7 до 11 лет лагеря
с дневным пребыванием в период летних каникул 2025 года
на базе МАОУ СОШ №1
(3-х разовое питание)**

2025 год

№ раскладки	Наименование блюд и изделий	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево- ды, г.	ЭЦ, ккал
1-ый день						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	3,88	8,65	24,73	192,29
	Яйцо вареное	40	6,10	4,60	0,30	67,00
302/Таб.4/04	Капа молочная рисовая/ масло сливочное	200/5	9,09	6,70	41,66	263,30
ТТК 358	Какао Витоника с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	550	24,12	23,28	97,59	696,36
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
60/04	Винегрет овощной	110	2,60	6,20	15,60	128,60
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200/20/30	2,30	2,56	19,56	110,48
467/97	Котлета "Домашняя"	110	14,90	15,50	7,37	228,58
520/04	Пюре картофельное	180	3,87	4,03	26,55	157,95
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	26,38	106,93
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	950	31,47	29,47	140,07	951,39
Полдник						
ТТК №236	Пицца "Аппетитная"	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	400	12,10	11,52	52,73	363,00
	Всего:		67,69	64,27	290,39	2010,75
2-ой день						
Завтрак						
	Продукт йогуртный	100	4,70	2,40	13,80	95,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/30	14,30	22,40	47,32	448,08
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	595	23,29	25,35	96,57	707,59
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 178	Салат Веснушка (капуста б/к, огурцы св., масло растит., зелень)	110	1,10	6,60	3,40	77,40
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/20	5,42	4,42	19,62	139,94
497/04	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100/35	13,95	11,54	12,85	211,06
511/04	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,24
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	945	32,96	30,20	142,78	974,76
Полдник						
ТТК №3	Булочка Ромашка	100	10,95	10,49	19,38	215,73
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	11,40	10,89	61,96	391,45
	Всего:		67,65	66,44	301,31	2073,80

3-й день						
Завтрак						
№698(2004)	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,60	20,80	153,60
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/5	6,22	6,60	25,24	185,24
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
769/04	Булочка Домашняя	85	5,95	6,49	39,38	239,73
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	755	21,46	19,24	120,87	742,48
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,23	8,00	8,30	114,12
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со	200/20/10	2,63	3,02	19,72	116,58
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатный	80/30	14,50	15,55	5,67	220,63
516/04	Макаронные изделия отварные	180	5,66	6,08	35,46	219,20
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	922	32,80	33,85	125,98	939,77
Полдник						
№747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	100	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Коктейль молочный Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	13,05	12,32	53,71	377,92
	Всего:		67,31	65,41	300,56	2060,17
4-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
Т4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/5	9,09	6,70	41,66	263,30
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,88
	Итого за прием:	528	21,02	22,71	100,08	688,79
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100/2	2,23	6,00	7,10	91,32
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/35	5,27	4,74	23,88	159,26
436/04	Жаркое по-домашнему	200	17,45	19,14	35,70	384,86
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	22,22	90,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	837	32,73	31,08	133,51	944,68
Полдник						
ТТК №11	Плюшка Новомосковская	100	9,95	9,49	29,38	242,73
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Йогурт питьевой Агуша	180	2,80	2,70	10,50	77,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого за прием:	580	13,20	12,59	59,66	404,75
	Всего:		66,95	66,38	293,25	2038,22

5-ый день						
Завтрак						
№698(2004)	Кисломолочный продукт	200	5,0	5,60	20,8	153,60
362/04	Оладьи/молоко сгущенное	180/30	15,60	16,00	70,32	487,68
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Итого за прием:	610	20,65	21,60	101,10	681,40
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат из белокачанной капусты	100/2	2,60	5,00	3,10	67,80
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (с перловой крупой)	200/25/8	2,82	5,08	22,00	145,00
437/04	Гуляш из говядины	60/60	15,36	14,73	3,84	209,37
Т4/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,25	29,07	194,13
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	15,40	61,60
	Хлеб пшеничный	70	5,41	0,56	34,53	164,80
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,39	0,69	16,89	87,33
	Итого за прием:	950	34,98	32,31	124,83	930,03
Полдник						
	Пицца Традиционная	120	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Мороженое	80	3,50	4,34	17,01	121,10
	Итого за прием:	400	15,20	15,46	60,14	440,50
	Всего:		70,83	69,37	286,07	2051,93
6-ой день						
Завтрак						
Т4/04	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	200/5	7,46	11,14	45,60	312,50
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Кондитерское изделие	35	1,68	6,16	15,68	124,88
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	605	15,38	19,55	107,85	668,87
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК 159	Салат Пестрый (огурцы св., помидоры св., перец сладкий, лук зеленый, масло растит.)	100/2	2,23	4,00	4,10	61,32
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	6,30	8,05	15,84	161,01
ТТК 253	Оладьи из печени	120	20,50	21,20	11,70	319,60
520/04	Пюре картофельное	180	3,87	4,03	26,55	157,95
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	25,68	104,27
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	924	40,87	38,40	128,48	1023,00
Полдник						
	Вак-белиш	100	11,12	9,30	36,40	273,78
	Йогурт питьевой Агуша	180	2,80	2,70	10,50	77,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Итого за прием:	480	13,97	12,00	56,88	391,40
	Всего:		70,22	69,95	293,21	2083,27

7-ой день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
Таб.№4/04	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,60	25,24	185,24
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	500	19,06	17,95	80,81	561,03
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
124/04	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	200/15/10	2,30	2,56	18,16	104,88
444/04	Плов по-узбекски	220	18,06	27,92	49,36	520,96
699/04	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	15,40	62,40
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	847	30,28	32,77	133,97	951,93
Полдник						
ТТК 157	Хачапури Аджарские	115	14,10	13,80	42,01	348,64
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	415	14,55	14,20	61,59	432,36
	Всего:		63,89	64,92	276,37	1945,32
8-ой день						
Завтрак						
366(2004)	Запеканка из творога (чизкейк)/ соус клюквенный	180/30	19,30	25,40	48,32	499,08
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	19,98	80,12
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	580	25,10	26,58	108,93	775,34
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК 122	Салат из свеклы	100	1,40	6,10	7,60	90,90
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/30	5,27	4,74	22,38	153,26
436/04	Жаркое по-домашнему	200	17,45	19,14	35,70	384,86
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	22,22	90,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	830	31,90	31,18	132,51	938,26
Полдник						
ТТК №236	Пицца "Аппетитная"	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,93	11,22	111,37
	Итого за прием:	385	17,23	16,05	54,35	430,77
	Всего:		74,23	73,81	295,79	2144,37

9-ый день						
Завтрак						
	Кисломолочный продукт	200	5	5,60	20,8	153,60
362/04	Оладьи/молоко сгущенное	180/30	15,60	16,00	70,32	487,68
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Итого за прием:	640	22,91	22,06	112,40	739,78
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №173	Салат "Веснушка" (капуста б/к, огурцы св., масло раст.)	100	1,00	6,00	3,10	70,40
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гречками	200/20/25	5,42	4,42	19,62	139,94
ТТК 267	Биточек "Школьный"	110	11,50	12,80	9,1	197,60
520/04	Пюре картофельное	180	3,87	4,03	26,55	157,95
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	935	29,76	28,37	118,66	849,01
Полдник						
№747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	100	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Кондитерское изделие бисквит Милка	35	6,20	7,60	28,00	205,20
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	435	13,65	13,52	63,11	428,72
	Всего:		66,32	63,95	294,17	2017,51
10-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртный	100	4,70	2,40	13,80	95,60
302/Г4/04	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	200/10	7,38	14,26	43,43	331,58
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	575	17,63	18,81	95,03	619,93
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100/2	2,23	6,00	7,10	91,32
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/14/16	2,30	2,56	19,56	110,48
ТТК 380	Рыба запеченная с овощами	120	19,78	19,68	5,82	279,52
511/04	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,24
ТТК 351	Напиток Тюменский туесок	200	0,15	0,09	10,38	42,93
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	932	36,63	35,94	134,09	1006,34
Полдник						
	Пицца Традиционная	120	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,93	11,22	111,37
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	505	17,63	16,45	63,95	474,37
	Всего:		71,89	71,20	293,07	2100,64

11-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртовый Фругурт	1:5	3,8	4,88	15,3	120,32
735/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	9,09	6,70	41,66	263,30
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	585	17,18	12,13	92,41	547,53
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	130/2	2,23	8,00	8,30	114,12
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	6,30	8,05	15,84	161,01
462/04	Котлета "Домашняя"	100	14,90	15,50	7,37	228,58
516/04	Макаронные изделия отварные	180	5,66	10,08	35,46	255,20
701/04	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	20,68	84,27
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	934	37,06	42,75	132,26	1062,03
Полдник						
№770(2004)	Булочка Дорожная	100	5,95	6,49	39,38	239,73
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Мороженое	80	3,50	4,34	17,01	121,10
	Итого за прием:	480	9,85	11,23	88,99	496,43
	Всего:		64,09	66,11	313,66	2105,99
12-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
Т4/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	9,09	8,70	41,66	281,30
686/04	Чай с молоком	200	3,50	3,00	11,50	87,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,88
	Итого за прием:	528	23,21	26,11	99,25	724,83
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
43/04	Салат из белокачанной капусты (капуста б/к, морковь, масло раст., зелень)	100/2	2,60	5,00	3,10	67,80
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/25/10	2,82	5,08	22,00	145,00
436/04	Жаркое по-домашнему	200	17,45	19,14	35,70	384,86
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	26,38	106,93
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	837	30,67	30,40	131,79	923,44
Полдник						
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	13,05	12,32	53,71	377,92
	Всего:		66,93	68,83	284,75	2026,19

13-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртовый Фругурт	115	3,8	4,88	15,3	120,32
302/Т4/04	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,60	25,24	185,24
630/94	Какао Витошка с 13 витаминами	200	6,00	6,40	25,16	182,24
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	585	20,26	18,43	91,17	611,59
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	100/2	2,23	4,00	4,10	61,32
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/20/10	2,63	3,02	18,22	110,58
444/04	Плов по-узбекски	205	18,42	24,94	48,48	492,06
699/04	Напиток Лимонный	200	0,00	0,00	15,40	61,60
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	937	31,33	33,45	140,41	988,01
Полдник						
ТТК 157	Хачапури Аджарские	115	14,10	13,80	42,01	348,64
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,34	11,22	106,06
	Итого за прием:	400	19,68	18,14	63,21	494,82
	Всего:		71,27	70,02	294,79	2094,42
14-ый день						
Завтрак						
302/Т4/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	9,19	8,80	41,66	282,60
770/04	Булочка Дорожная	100	5,57	8,53	45,10	279,45
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	570	20,60	19,18	123,73	749,94
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100	2,23	8,00	7,30	110,12
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	6,30	8,05	15,84	161,01
437/04	Гуляш из говядины	60/60	15,36	14,73	3,84	209,37
Т4; №508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,25	29,07	194,13
505/21	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	972	36,94	38,12	123,66	985,48
Полдник						
ТТК 149	Вак-бэлиш	100	11,12	9,30	26,40	233,78
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Итого за прием:	600	17,17	16,10	64,58	471,90
	Всего:		74,71	73,40	311,97	2207,32

15-ый день						
Завтрак						
362/04	Пудинг из творога/молоко сгущенное	200/25	14,30	22,40	47,32	448,08
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	590	18,99	23,35	92,37	655,59
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречками	200/20/10	5,42	4,42	27,12	169,94
462/04	Тефтели (2 вариант)/соус томатный	100/20	14,50	15,55	5,67	220,63
516/04	Макаронные изделия отварные	180	5,66	6,08	35,46	219,20
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	25,40	101,60
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	830	33,23	27,14	138,26	930,22
Полдник						
ТТК №236	Пицца "Аппетитная"	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Йогурт питьевой Агуша	200	2,80	2,70	10,50	77,50
	Итого за прием:	500	14,50	13,82	53,63	396,90
	Всего:		66,72	64,31	284,26	1982,71
16-ый день						
Завтрак						
	Десерт творожный	85	5,53	4,93	11,22	111,37
302/Т4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,46	11,14	45,60	312,50
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	3,20	12,33	83,36
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	555	18,54	19,82	94,62	631,02
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из св.помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит. зелень)	100/2	2,23	8,00	8,30	114,12
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200/30/10	2,63	3,02	19,72	116,58
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	120	18,44	18,87	5,80	266,79
520/04	Пюре картофельное	180	3,87	4,02	26,55	157,86
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	26,38	106,93
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	932	34,97	35,09	131,36	981,13
Полдник						
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Молочный коктейль Топтыжка	180	5,60	6,40	18,60	154,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	580	13,05	12,32	53,71	377,92
	Всего:		66,56	67,23	279,69	1990,07

17-ый день						
Завтрак						
	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,60	20,8	153,60
362/04	Оладьи с молоком сгущенным	180/30	15,60	16,00	70,32	487,68
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	19,98	80,12
	Итого за прием:	610	20,65	21,60	111,10	721,40
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
24/04	Салат Половнинский (помидоры св., огурцы св., лук зеленый, капуста белокочан., масло растит., зелень)	120/2	3,23	8,55	8,30	123,07
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/25	5,27	4,74	23,88	159,26
436/04	Жаркое по-домашнему	200	17,45	19,14	35,70	384,86
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,40	24,67	117,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Итого за прием:	827	32,06	33,40	116,03	892,96
Полдник						
№770(2004)	Булочка Дорожная	100	8,95	6,49	29,38	211,73
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Мороженое	80	3,50	4,34	15,01	113,10
	Итого за прием:	480	12,90	11,23	63,97	408,55
	Всего:		65,61	66,23	291,10	2022,91
18-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд горячий с сыром	50/5/15	7,79	8,02	24,67	202,02
302/Г4/04	Каша молочная манная/сливочное масло	200/5	6,22	6,60	25,24	185,24
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Кондитерское изделие	28	1,68	3,16	25,68	137,88
	Итого за прием:	528	18,44	19,31	92,83	618,87
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек консерв., масло растит.)	100/2	1,00	6,00	5,00	78,00
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречкой	200/20/25	5,42	4,42	27,62	171,94
443/04	Плов из говядины	220	18,84	20,68	40,56	423,72
№701(2004Г)	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	25,40	101,60
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	867	32,91	32,19	143,19	994,11
Полдник						
ТТК 157	Хачапури Аджарские	100	14,10	13,80	42,01	348,64
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Десерт творожный	85	5,53	4,93	11,22	111,37
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,6	43,60
	Итого за прием:	485	20,08	19,13	72,81	543,73
	Всего:		71,43	70,63	308,83	2156,71

19-ый день						
Завтрак						
	Продукт йогуртовый Фругурт	115	3,8	4,88	15,3	120,32
T4/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	9,09	6,70	41,66	263,30
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	585	21,03	15,23	107,59	651,55
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной	200/20/2	6,30	8,05	15,84	161,01
ТТК 253	Оладьи из печени с соусом томатным	100/30	14,50	18,82	11,70	274,18
Таб.4; 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,25	29,07	194,13
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	932	34,57	34,64	126,50	956,04
Полдник						
ТТК 149	Вак-бэлиш	115	11,12	9,30	26,40	233,78
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,00	0,00	8,50	34,00
	Итого за прием:	605	16,77	15,70	63,48	462,30
	Всего:		72,37	65,57	297,57	2069,89
20-ый день						
Завтрак						
302/T4/04	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	200/10	7,38	14,26	43,43	331,58
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	7,00	5,52	15,53	139,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,73	94,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,15	0,23	5,74	29,63
	Итого за прием:	575	18,67	20,33	94,41	635,29
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст., зелень)	110/2	2,45	8,80	9,10	125,40
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	200/20/15	2,82	5,08	22,00	145,00
462/04	Тефтели (2 вариант)/соус томатный	80/30	14,50	15,55	5,67	220,63
516/04	Макаронные изделия отварные	180	5,66	6,08	35,46	219,20
	Сок пром. Производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием:	937	33,08	36,60	139,84	1021,08
Полдник						
ТТК 236	Пицца Аппетитная	100	11,65	11,12	33,15	279,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Йогурт питьевой Агуша	200	2,80	2,70	10,50	77,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием:	600	14,90	14,22	63,23	440,50
	Всего:		66,65	71,15	297,48	2096,87
	Среднее значение за 20 дней:		1373,32	1359,18	5888,29	41279,06
	Среднее значение за 1 день:		68,67	67,96	294,41	2063,95