

СОГЛАСОВАНО:

И.о.директора  
МКОУ «Безымянская средняя школа  
городского округа город Михайловка  
Волгоградской области»

М.П. «01» апреля 2023г

(Камышникова Е.М.)

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Олейникова

(Олейникова О.В.)



Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания детей  
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием  
муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Безымянская средняя школа городского округа город  
Михайловка Волгоградской области»  
в летний каникулярный период

Хлеб пшеничный	200	13,7	0,02	2,72
Сыр твердый	15	3,7	4,3	0,64
Молоко	40	9,3	0,4	4,24
Коричик (печенье)	50	2,7	0,23	1,37
Пюре картофельное	337	31,2	36,17	10,49
Сметана 10%	60	0,37	0,04	0,24
Шоколад молочный	700	1,41	3,96	2,75
Варенье клубничное	50	14,5	1,2	4,7
Сыр творожный	50	0,35	0,06	0,41
Масло сливочное	150	2,2	0,37	0,95
Сметана 10%	50	1,35	0,3	1,14
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,0	1,07
Компот из фруктов	200	0,0	0,09	0,18
Пюре картофельное	337	31,2	36,17	10,49
Итого за день	1337	94,75	80,2	213,74

## Сезон: летний оздоровительный период

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	376
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТК№ 6
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>10,11</b>	<b>19,5</b>	<b>97</b>	<b>607,52</b>	
	Суп с макаронными изд. и цыпленком бройлером.	200	1,9	4,06	10,4	93,6	111
	Птица, тушенная в соусе № 366	120	13,25	10,94	3,52	165	318
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	302
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	ТТК№ 6
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,7	0,6	23,7	110,0	ТТК№ 6
	Кисель из повидла, джема	200	0	0	30,5	118	106
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,4</b>	<b>22,19</b>	<b>107,81</b>	<b>847,3</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>40,51</b>	<b>41,69</b>	<b>204,81</b>	<b>1454,82</b>	

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54	15
	Батон	40	9,19	0,4	19,32	93,52	ТТК№ 6
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,55	15,7	126	ТТК№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>537</b>	<b>21,23</b>	<b>26,12</b>	<b>82,6</b>	<b>586,52</b>	
Обед	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Котлеты, рубленные из птицы	90	14,5	13,2	14,97	235	322
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366
	Макаронные изделия отварн.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,14	116,7	ТТК №6
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,7	0,6	23,7	110,0	ТТК №6
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>29,52</b>	<b>24,19</b>	<b>131,14</b>	<b>863,95</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 357</b>	<b>50,75</b>	<b>50,31</b>	<b>213,74</b>	<b>1 450,47</b>		

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101	414
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,3	0,7	24,3	114	ТТК№ 3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>11,07</b>	<b>15,24</b>	<b>93,5</b>	<b>576</b>	
	Овощи по сезону	60	0,66	0,02	2,28	13	71
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Плов из птицы	250	23,6	19,9	41,81	440	291
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,14	116,7	ТТК №6
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,7	0,6	23,7	110,0	ТТК №6
	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0	21,2	88	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>36,31</b>	<b>25,24</b>	<b>126,36</b>	<b>886,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 390</b>	<b>47,38</b>	<b>40,48</b>	<b>219,86</b>	<b>1462,3</b>	

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	182
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	376
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТК№ 6
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,56	15,7	126	ТТК№ 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>11,28</b>	<b>23,69</b>	<b>82,7</b>	<b>545,52</b>	
Обед	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	82
	Птица, тушённая с овощами	200	17,79	14,7	17,2	264	319
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,02	37	114	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>25,56</b>	<b>19,55</b>	<b>104,61</b>	<b>653</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 290</b>	<b>39,90</b>	<b>39,75</b>	<b>196,35</b>	<b>1 198,52</b>		

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	14,6	14,0	92,2	554	773
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,6	118,9	416
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,28</b>	<b>18,15</b>	<b>124,5</b>	<b>743,9</b>	
Обед	Овощи по сезону	60	1,02	3	5,07	51,42	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,19	11,66	73	86
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	90	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>29,83</b>	<b>24,33</b>	<b>104,76</b>	<b>790,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 315</b>	<b>49,11</b>	<b>42,48</b>	<b>229,26</b>	<b>1 534,32</b>	

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша молочная из риса и пшена	200/5	6,08	11,18	33,48	260	175
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	376
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТК № 6
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>10,19</b>	<b>19,83</b>	<b>87,53</b>	<b>573,52</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14	94	103
	Тефтели с рисом (п/ф) в соусе № 366	120	11,04	9,6	13,44	170	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,58	38,54	243	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Кисель из повидла, джема	200	0	0	30,5	118	106
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>27,19</b>	<b>19,29</b>	<b>135,56</b>	<b>811</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 420</b>	<b>37,38</b>	<b>39,12</b>	<b>223,09</b>	<b>1 384,52</b>	

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	100
	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54	15
	Батон	40	9,19	0,4	19,32	93,52	ТТК№ 6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,55	15,7	126	ТТК№ 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>20,81</b>	<b>20,59</b>	<b>68,85</b>	<b>478,52</b>	
Обед	Овощи по сезону	60	0,66	0,02	2,28	13	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>29,87</b>	<b>23,01</b>	<b>113,64</b>	<b>827,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>57,35</b>	<b>43,6</b>	<b>182,49</b>	<b>1 306,32</b>	

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101	414
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>11,37</b>	<b>15,14</b>	<b>83,9</b>	<b>533</b>	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица (филе п/ф), тушенная в соусе № 366	120	12,01	11,44	4,78	176	318
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	304
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>25,52</b>	<b>21,87</b>	<b>108,77</b>	<b>749,6</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1 290</b>	<b>36,89</b>	<b>37,01</b>	<b>192,67</b>	<b>1 282,6</b>		

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес) с маслом	200/5	5,39	5,39	27,13	187	182
	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54	15
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,55	15,7	126	ТТК №1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>14,42</b>	<b>20,77</b>	<b>77,15</b>	<b>521</b>	
Обед	Овощи по сезону	60	0,66	0,02	2,28	13	71
	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,17	9,7	68	101
	Тефтели рыбные (п/ф фарш из рыбы)	90	13,88	9,36	13,59	149	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,02	37	114	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>25,1</b>	<b>17,21</b>	<b>122,09</b>	<b>667</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 290</b>	<b>39,52</b>	<b>37,98</b>	<b>199,24</b>	<b>1188</b>	

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	14,6	14,0	92,2	554	773
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,6	118,9	416
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,3	0,7	24,3	114	ТТК № 3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>18,98</b>	<b>18,25</b>	<b>134,1</b>	<b>786,9</b>	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	82
	Плов из птицы	250	23,6	19,9	41,81	440	291
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,14	116,7	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0	21,2	88	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>32,25</b>	<b>24,77</b>	<b>117,1</b>	<b>818,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 340</b>	<b>51,23</b>	<b>43,02</b>	<b>251,2</b>	<b>1 605,6</b>		

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – 2004г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛипринт, 2008 – 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

## Сезон: летний оздоровительный период

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон	50	3,95	0,5	25,0	117,5	ТТК №6
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>10,9</b>	<b>19,42</b>	<b>102,68</b>	<b>631,50</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изд. и цыпленком бройлером.	250	2,4	5,08	13,0	117	111
	Птица, тушенная в соусе № 366	160	18,03	15,26	6,37	235	318
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Кисель из повидла, джема	200	0	0	30,6	118	360
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>36,98</b>	<b>28,59</b>	<b>140,2</b>	<b>972,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 560</b>	<b>47,88</b>	<b>48,01</b>	<b>242,88</b>	<b>1 604</b>	

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная с маслом сливочным	250/10	7,64	13,4	40,46	313	181
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54	15
	Батон	50	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,55	15,7	126	ТТК № 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>16,73</b>	<b>28,8</b>	<b>90,68</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Котлета, рубленая из птицы п/ф	100	16,05	14,5	16,6	261	322 д
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	36,6	366
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	309
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>32,62</b>	<b>28,1</b>	<b>138,0</b>	<b>944,45</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 567</b>	<b>49,35</b>	<b>56,9</b>	<b>228,68</b>	<b>1 592,45</b>		

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101	414
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,3	0,7	24,3	114	ТТК№ 3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>11,07</b>	<b>15,24</b>	<b>93,5</b>	<b>576</b>	
Обед	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,3	102
	Плов из птицы	250	23,63	24,87	41,25	373	291
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0	21,2	88	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>37,46</b>	<b>31,28</b>	<b>126,65</b>	<b>841,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>48,53</b>	<b>46,52</b>	<b>220,15</b>	<b>1 417,3</b>	

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/5	7,08	6,6	40,68	250	182
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	376
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон	50	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,56	15,7	126	ТТК№ 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>12,69</b>	<b>25,01</b>	<b>90,83</b>	<b>596</b>	
Обед	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	82
	Птица, тушённая с овощами	250	22,23	17,23	21,5	330	319
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,02	37	114	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>31,47</b>	<b>23,21</b>	<b>115,19</b>	<b>769,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 470</b>	<b>44,16</b>	<b>48,22</b>	<b>206,02</b>	<b>1 365,8</b>	



День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	14,6	14,0	92,2	554	773
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,6	118,9	416
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,28</b>	<b>18,15</b>	<b>124,5</b>	<b>743,9</b>	
Обед	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,73	14,58	91,25	86
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>31,15</b>	<b>22,17</b>	<b>111,19</b>	<b>807,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>50,43</b>	<b>40,32</b>	<b>235,69</b>	<b>1551,15</b>	

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/10	8,2	15,1	45,1	351	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>13,15</b>	<b>23,65</b>	<b>103,93</b>	<b>689</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17	118,3	103
	Тефтели с рисом (п/ф) в соусе № 366	150	13,8	12,03	16,8	213	329 д
	Гречневая крупа отварная	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Кисель из повидла, джема	200	0	0	30,6	118	360
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>33,04</b>	<b>23,12</b>	<b>154,63</b>	<b>951,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 590</b>	<b>46,19</b>	<b>46,77</b>	<b>258,56</b>	<b>1 640,8</b>	

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,52	23,55	181	100
	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54	15
	Батон	50	3,95	0,5	25,0	117	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,55	15,7	126	ТТК № 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>17,02</b>	<b>22</b>	<b>79,25</b>	<b>538</b>	
Обед	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,51</b>	<b>24,28</b>	<b>121,52</b>	<b>784,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 415</b>	<b>48,53</b>	<b>46,28</b>	<b>200,77</b>	<b>1 322,75</b>	

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101	414
	Фрукты свежие	200	0,3	0,7	24,3	114	ТТК № 3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>11,07</b>	<b>15,24</b>	<b>93,5</b>	<b>576</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,3	102
	Птица (филе п/ф), тушеная в соусе № 366	160	18,03	15,26	6,37	235	318
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,6	304
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>34,21</b>	<b>27,92</b>	<b>125,79</b>	<b>904,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 470</b>	<b>45,28</b>	<b>43,16</b>	<b>219,29</b>	<b>1 480,9</b>		

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес) с маслом	250/5	5,39	5,39	27,13	187	182
	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54	15
	Батон	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кондитерское изделие	50	2,3	10,55	15,7	126	ТТК №1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>15,26</b>	<b>20,87</b>	<b>81,93</b>	<b>545</b>	
Обед	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп картофельный с пшеном	250	2,0	2,71	12,1	85,8	101
	Тефтели рыбные (п/ф фарш из рыбы)	100	15,4	10,4	15,1	166	239
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,02	37	114	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,91</b>	<b>20,03</b>	<b>136,39</b>	<b>762,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 490</b>	<b>39,22</b>	<b>40,9</b>	<b>218,32</b>	<b>1 307,5</b>	

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	14,6	14,0	92,2	554	773
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,6	118,9	416
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,3	0,7	24,3	114	ТТК № 3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>18,98</b>	<b>18,25</b>	<b>134,1</b>	<b>786,9</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	82
	Плов из птицы	250	23,6	19,9	41,81	440	291
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,14	116,7	ТТК №6
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,7	0,6	23,7	110,0	ТТК №6
	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0	21,2	88	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>33,06</b>	<b>25,92</b>	<b>121,78</b>	<b>858,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 390</b>	<b>52,04</b>	<b>44,17</b>	<b>255,88</b>	<b>1 645,4</b>		

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – 2004г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008 – 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.