

Перспективное 10 - дневное меню
для детского оздоровительного лагеря «Алые Паруса»
ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»
для детей 7-11 лет и с 12 лет и старше

«УТВЕРЖДАЮ»
ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»

/ Е.О. Ильюк
05 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Питательные вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше			
				С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше									С 7-11 лет	С 12 лет и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День 1																				
Завтрак:	Батон с маслом, сыр	35/10/15	50/10/20	13.58	16.7	17.76	21.08	45.29	60.3	241.66	362.7						27/28			
	Капша манная молочная	220	250	4.52	6.02	4.07	7.01	35.46	43.22	197	211.8			2.5	2.5		187			
	Чай, яйцо отварное	200	200	6.4	6.4	4.6	4.6	48.5	48.5	360.25	360.25			0.6	0.6					
	Итого:			23.58	29.91	30.8	36.28	87.49	114.4	562.26	723.5	23.1	20.2	0.6	0.6					
Обед:	Салат из свежих помидор	70	80	5.32	5.59	4.48	5.01	2.33	2.48	70.7	80.3			5.57	6.66		22			
	Суп овощной	250	350	1.75	2.28	4.89	6.98	8.49	9.8	84.75	90.82			15.8	15.8		92			
	Рожки с маслом	150	200	10.01	14	6.3	8.7	41.7	57.9	268	372			0	0		331			
	1 улитка из говядины	90/50	100/50	18.48	19.8	10.36	11.1	9.09	9.75	204.81	219.45			0	0		4014			
	Компот	200	200	0.6	0.6	0	0	33.6	33.6	128.9	128.9			1.1	1.1					
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4.56	6.84	0.54	0.81	29.82	44.73	130	195			0	0					
	Итого:			33.83	41.84	22.43	27.37	105.79	131.7	900.6	1103.85	35.4	38.3	36.7	36.7					
Полдник:	Шоколадный батончик	40	40	0	0	0	0	0	0	385	385			0	0		1100			
	Фрукт	200	250	0.7	0.7	0.7	0.7	17.25	17.25	79	79			10	10					
	Итого:			0.7	0.7	0.7	0.7	17.25	17.25	464	464	15.9	13.2	10	10					
Ужин	Салат Минутка	70	80	8.29	9.53	6.8	7.58	24.73	25.4	187.24	190.94			20	20		27			
	Пюре картофельное	220	250	5.82	6.9	9.74	10.06	50	52.05	202.4	230			16.3	16.3		123			
	Маринованные окорочка	110	130	6.12	7.62	4.23	5.4	7.19	7.99	100.2	113.87			0	0		309			
	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.2	0.05	0.05	15.01	15.01	57.74	57.74			0	0		430			
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4.56	6.84	0.54	0.81	29.82	44.73	130	195			0	0					
	Итого:			41.86	50.77	34.16	39.96	77.13	96.46	666.24	830.81	23.6	23.6	36.3	36.3					
2 Ужин	Сок	200	200	1	1	0	0	18.2	18.2	76	76			40	40					
	Выскавит	30	90	0.39	1.17	6.4	19.2	8.2	24.6	112	336			0	0					
	Итого:			1.39	2.17	6.4	19.2	26.4	42.8	188	412	6.5	11.7	40	40					
Итого за 1-й день:				93.98	113.88	79.99	105.88	323.47	388.91	2912.28	3521.51	138.7	138.1	123.6	123.6					

Прем пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту ры
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Белки	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Жиры	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Углеводы	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День 2																				
	Каша пшеница молочная	220	250	7,16	8,21	8,222	9,12	30,642	31,114	217,544	220,8			2,5	2,5	187				
	Ватон с маслом, сыр	80/10	50/20	15,58	16,7	20,76	21,08	58,29	60,3	341,66	362,7					14				
	Чай	200	200	3,3	3,3	3,6	3,6	25,3	25,3	65	65			0,5	0,5 к/к					
	Печенье	30	30	3,8	3,8	18,98	18,98	63,92	63,92	120	120									
	Итого:			32,68	37,01	56,38	58,78	189,71	203,62	847,26	908,5	28,5	27,7	3	3					
Обед	Салат овощной	70	80	0,8	0,97	4,88	5,1	3,76	4,66	62,4	65,92			58,3	58,3	90				
	Суп гороховый	250	350	6,18	7,34	3,3	3,92	14,65	17,41	113	134,32			13,5	13,5	331				
	Салатетки с маслом	150	200	7,17	8,25	8,37	9,12	48,64	49,76	299,1	300,55					7014				
	Чахохбили из курицы	110	130	24,2	25,7	25,1	26,7	7,74	8,29	351,5	360,9									
	Компот	200	200	0,6	0,6			33,6	33,6	128,9	128,9			3	3					
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135,6	203,4									
	Итого:			33,36	41,7	29,81	36,84	139,3	161,79	1020,39	1196,57	34,4	36,5	74,8	74,8					
Полдник:	Фрукт	200	250	0,7	0,9			10,4	10,8	44	44			10	10	11001				
	Шоколадный батончик	40	40	0	0	0	0	0	0	385	385			0	0					
	Итого:			4,2	4,4	5,6	5,6	33,8	34,2	355,25	355,25	12	10,8	10,6	10,6					
Ужин:	Салат Свежий огурец, сельдь соевая	70	80	0,4	0,53	6,63	7,58	1,2	1,4	8,1	9,41			19,8	19,8	22				
	Картофельное пюре	220	250	4,48	5,7	7,04	8	29,96	34,05	202,4	230			16,3	16,3	123				
	Ленивые голубцы	90	100	7,3	8,25	10,26	11,43	17,69	19,2	192,3	196,47					430				
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	56,78	56,78									
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	175,6	203,4									
	Итого:			36,06	41,07	11,6	13,5	110,67	130,43	593,68	664,88	20	20,3	36,1	36,1					
2 Ужин:	Сок	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	87,9	87,9			0,9	0,9					
	Бисквит	50	50	1,4	1,4	5,6	5,6	33,11	33,11	65	65									
	Итого:			7	7	12	12	41,31	41,31	152,9	152,9	5,1	4,7	0,9	0,9					
Итого за 2-й день:				113,3	131,18	115,39	126,72	514,79	571,35	2969,48	3278,1	141,4	128,6	125,4	125,4					

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту ры
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Белки	Жиры		Углеводы	С 7—11 лет	С 12 лет и старше	С 7—11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	
					С 7-11 лет	С 12 лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 3																
Завтрак	Оладья с джемом	100	110	27,84	30,93	18	22,89	32,4	36	279,6	310,66			2,5	2,5	187
	Сливочное масло	10	10	0,6	0,6	8,25	8,25	0,9	0,9	74,8	74,8					27
	Сыр	15/35	20/50	10,58	14,11	9,7	12,93	12,29	20,48	82,6	110,13					14
	Ватон	50	50	0,6	0,6	15,01	15,01	128,9	128,9							
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	33,6	33,6	57,74	57,74					430
	Итого:			21,98	28,72	31,04		104	124,09	634,74	732,37	26,6	26,1	2,5	2,5	
Обед	Салат из огурцов	70	80	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3			7	7	1039
	Суп с фрикадельками	250	350	7,29	10,2	5,7	7,98	16,99	23,8	148,5	207,82			9,9	9,9	99
	Плов со свинойной	200	250	23,61	24,97	16,46	22,64	46,88	55,15	454,51	490,3					812
	Морс	200	200	0,6	0,6			33,6	33,6	108,48	108,48					1113
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135,6	203,4					
	Итого:			39,71	51,65	34,05	42,88	179,59	225,92	785,04	1110,46	32,9	39,6	16,9	16,9	
Полдник	Фрукт	200	250	0,4	0,7			10,7	10,9	42	11			5	5	11001
	Шоколадный батончик	100	100	0,8	0,8	2,3	2,3	17,5	17,5	200	200			0,5	0,5	
	Итого:			1,2	1,5	2,3	2,3	28,2	28,4	242	211	10,2	28,1	5,5	5,5	
Ужин:	Салат «Маринка»	70	80	5,32	8,89	4,48	6,78	2,33	4,65	70,7	78,8			19,8	19,8	22
	Пюре картофельное	220	250	5,38	6,9	6,28	8,7	36,48	49,2	224,3	239,8			16,3	16,3	123
	Шницель	90/40	100/40	16,7	18,94	14,9	16,4	7,3	9,32	230	247,8					271
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85			2	2	1203
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135,6	203,4					
	Итого:			43,44	50,77	28,04	31,93	100,63	128,83	539,03	568,65	22,6	20,3	38,1	38,1	
	Ржанка	200	200	5	5	6,4	6,4	8,4	8,4	68	68			0,9	0,9	
	Бысквит	60	60	19,39	19,34	15,31	15,31	63,4	63,4	115	115					
	Итого:			24,39	24,34	21,71	21,71	71,8	71,8	183	183	7,7	6,5	0,9	0,9	
	Итого за 3-й день:			130,72	156,98	117,14	98,82	484,22	579,04	2383,81	2805,48	113,5	110	63,9	63,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецептуры
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше					
																Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День 4																				
Завтрак	Капша геркулесовая молочная	220	250	6	7,1	4,5	5,9	36,67	39,4	239,5	250,8			0,5	0,5	220				
	Батон с маслом, сыр	35/10	50/10	8,02	8,02	11,87	11,87	48,28	48,28	190,8	190,8					27				
	Конфеты	25	25	8,4	8,4	10,31	10,31	35,1	35,1	106,37	106,37					430				
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	56,85	56,85									
	Итого:			40,51	43,72	37,2	38,93	117,05	119,52	604,82	604,82	24,6	22,7	0,5	0,5	23				
Обед	Салат из помидоров с зеленым	70	80	0,85	0,97	7,09	8,1	5,83	6,66	23,7	23,6			58	58					
	Борщ	250	350	6,1	7,2	5,2	6,14	16,4	19,2	165	192			15,8	15,8	92				
	Рис с маслом	150	200	5,82	7,25	9,74	10,12	50	53,7	115,63	125,71					331				
	Мясные биточки в соусе	90	100	7,61	9,4	9,37	10,9	9,87	10,58	158,91	184,34			1	1	283				
	Компот	200	200	1	1			18,7	18,7	36	36			34	34	1232				
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135	203,4									
	Итого:			39,61	52,06	56,58	68,03	118,72	142,19	876,33	993,05	35,6	37,3	108,8	108,8					
Полдник	Фрукт	200	250	0,7	0,7	0,7	0,7			79	79			60	60	11001				
	Шоколадный батончик	25	25							256,7	256,7									
	Итого:			0,7	0,7	0,7	0,7	0	0	335,7	335,7	13,6	12,6	60	60					
Ужин	Салат из свежих огурцов	70	80	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3			7	7	1039				
	Рулет мясной, картофельное пюре	150	200	4,5	6,8	7,05	9,2	45,95	51,04	102,27	122,34					4				
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	56,85	56,85					430				
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135	203,4									
	Итого:			29,41	34,78	28,57	31,77	95,74	116,21	504,92	593,39	20,5	22,3	7	7					
2 Ужин	Висквит	55	55	9,39	9,39	5,31	5,31	33,11	33,11	66,03	66,03									
	Сок	200	200	1	1			18,3	18,3	72	72			2	2					
	Итого:			10,39	10,39	5,31	5,31	51,41	51,41	138,03	138,03	5,6	5,2	2	2					
	Итого за 4-й день:			120,62	141,65	128,36	144,74	382,92	429,33	2459,8	2664,99	117,1	104,5	178,3	178,3					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Питательные вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту рел
				Белки		Жиры		Углеводы		С 7-11 лет		С 12 лет и старше								
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7—11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День 5																				
Завтрак	Сырники со сметанным соусом	220	250	5,99	6,25	6,48	7,02	25,05	29	182,48	190,8			2,5	2,5	187				
	Конфеты	40	40	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157	157									
	Батон с маслом, сыром	35/10/15	50/10/20	13,58	16,7	17,76	21,08	45,29	60,3	241,66	362,7					27/28				
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	56,85	56,85					430				
	Итого:			36,48	42,81	42,35	47,83	103,29	130,2	776,11	937,35			24,6	25,9					
Обед	Овощная нарезка	70	80	0,6	0,8			1,65	1,97	40	41,4			2,5	2,5	23				
	Суп гороховый	250	350	9,03	10,71	5,03	5,98	9,03	10,71	134,09	159,39			21,4	21,4	95				
	Салат с маслом	150/10	200/10	10,1	14	6,3	8,7	41,7	57,9	268	372					4				
	Гуляш из говядины	90	110	18,9	22,3	12	14	30,6	35,4	309	319					715				
	Налиник лимонный	200	200	0,4	0,4			26,72	26,72	108,48	108,48					1113				
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	130	203,4									
	Итого:			43,67	58,14	56,58	78,21	127,39	157,21	1144,38	1337,88			36,3	37,4	37,4				
Полдник	Фрукт	200	250	0,4	0,4			11,3	11,3	46	46			13	13					
	Шоколадный батончик	100	100	0,8	0,8	2,3	2,3	17,5	17,5	340	340			0,5	0,5					
	Итого:			1,2	1,2	2,3	2,3	28,8	28,8	386	386			12,2	10,7	13,5				
Ужин	Салат из капусты с морковью	70	80	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44			4		4				
	Пюре с маслом, бифштекс, соус	90	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,7	5,88	221	276,25					841				
	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	57,7	57,7			13		13				
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,4	44,73	130	203,4					436				
	Итого:			27,56	33	27,41	33,06	103,99	127,15	691,15	800,8			21,9	22,1	17				
2 Ужин	Сок	200	200	0,5	0,5			11,7	11,7	47	47					2				
	Бисквит	55	55	0,39	0,39	6,4	6,4	8,3	8,3	112	112					2				
	Итого:			0,89	0,89	6,4	6,4	20	20	159	159			5	4,4	2				
Итого за 5-й день:				109,8	136,04	135,04	167,8	383,47	463,36	3156,64	3621,03	150,3	142	72,4	72,4					

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту ры
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Белки С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Жиры С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Углеводы С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7 — 11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День 6																				
Завтрак																				
	Рожки с сыром	220	250	7,17	8,2	8,37	9,3	48,64	50,16	299,1	304,8			2,5	2,5	187				
	Слив. Масло, Батон	15\10\35	20\15\50	5,47	5,47	4,12	4,12	34	34	438	438					445				
	Конфеты шоколадные	25	25		4	4	30,08	30,08	198	198						430				
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	56,85	56,85									
	Итого			5,67	5,67	8,17	8,17	79,18	79,18	692,85	692,85	24,1	22,4	0	0					
Обед:	Овощная нарезка	70	80	8,29	9,27	6,8	7,94	24,73	25,45	74,81	76,15			7	7	1039				
	Расоляник Петербургский	250	350	2,1	2,73	5,11	7,96	16,59	21,56	120,75	156,97					304				
	Плов со свинойной	200	250	7,3	7,9	5	5,8	53,2	60,8	290	300,1					812				
	Морс	200	200	0,6	0,6			33,6	33,6	128,9	128,9					1113				
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,3	29,82	44,73	130	195									
	Итого:			42,87	18,06	30,26	33,74	160,51	195,73	1088,88	1239,81	37,9	40,1	7	7					
Полдник	Фрукт	200	250	0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	79	79			10	10	11001				
	Шоколадный батончик		50							302,8	302,8									
	Итого:			0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	381,8	381,8	13,3	12,4	10	10					
Ужин	Салат Минутка	70	80	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	2,8	31,64	47,46			19,8	19,8	22				
	Азу	200\10	250\10	8,25	8,25	9,12	9,12	45,76	45,76	290,55	290,55									
	Чай с лимоном	200\15	200\15	0,3	0,3	0,86	0,86	16,14	16,14	59,43	59,43			0,5	0,5	г/л				
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135	195									
	Итого			35,21	39,28	22,92	25,76	108,59	125,2	577,98	640,98	20,1	20,7	20,3	20,3					
2 Ужин	Сок	200	200	1	1			18,3	18,3	47	47			2	2					
	Бысквит	80	80	0,4	0,4	5,31	5,31	33,11	33,11	87,9	87,9									
	Итого			1,4	1,4	5,31	5,31	51,41	51,41	134,9	134,9	4,7	4,4	2	2					
Итого за 6—й день:				85,85	65,11	67,36	73,68	416,94	468,77	2876,41	3090,34	137	121,2	393	393					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту ры
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		С 7-11 лет и старше	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше			
				С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
День 7																		
Завтрак																		
	Каша рисовая молочная	90	110	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193			0,5		220		
	Сливочное масло, сыр	10	10	0,6	0,6	8,25	8,25	0,9	0,9	84,8	84,8					27		
	Батон	355	50	10,58	11,4	9,7	11,1	12,29	14,07	82,6	105,4					28		
	Йогурт	35	35	4	4	18,62	18,62	79,02	79,02	76,85	76,85							
	Чай	200	200	4	4	18,62	18,62	79,02	79,02	76,85	76,85					430		
	Итого:			29,18	33,21	68,23	71,79	213,43	227,11	641,7	704,7	20,1	20,1	2,5		2,5		
	Обед																	
	Салат из помидоров	70	80	5,32	6,9	4,48	5,21	2,33	3,44	70,7	76,15			20		22		
	Свекольник	250	350	2,268	3,318	5,38	7,62	10,982	16,569	98,677	119,823			21,4		95		
	Пельмени с маслом	150/10	200/10	7,25	7,25	8,12	8,12	45,76	45,76	290,55	290,55					209		
	Компот	200	200	8,5	8,5	1	1	81,7	81,7	258,9	258,9					3		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135,6	203,4							
	Итого			50,93	60,9	55,33	57,23	187,7	212,36	1236,95	1386,95	38,7	39,6	41,4		44,4		
	Подлив	200	250	0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	79	79			10		11001		
	Шоколадный батончик	45	45							385	385							
	Итого:			0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	464	464	14,5	13,2	10		10		
	Ужин																	
	Салат овощной	70	80	0,8	1,5	4,88	5,7	3,76	4,1	62,4	65,8			4		4		
	Картофельное пюре	220/5/10	250/5/10	4,48	5,7	7,04	8	29,96	34,05	202,4	230			16,3		108		
	Поджарка из кеты	90	100	17,93	22,41	18,34	22,92	5,16	6,45	255,55	319,43					123		
	Чай	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	0,05	0,05	126,7	126,7			13		13		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135,6	203,4					436		
	Итого			26,5	30,64	13,34	22,62	88,03	111,58	667,4	758,5	20,9	21,7	33,3		33,3		
	2 Ужин																	
	Сок	200	200	1	1			18,2	18,2	76	76			2		2		
	Выскавит	60	60	7,4	7,4	7,4	7,4	9,3	9,3	113	113							
	Итого:			8,4	8,4	7,4	7,4	27,5	27,5	189	189	5,9	5,4	2		2		
	Итого за 7-й день:			115,71	133,65	145	159,74	533,91	595,8	3199,05	152,3	137,4	89,2	92,2				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	
День 8	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак	Омлет	220	250	3,4	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161	197									588
	Батон с маслом, сыром	35/10/15	50/10/20	8,02	8,9	11,87	12,7	48,29	51,3	332,4	354,7									27,26
	Какао, конфеты	200	200	3,3	3,3	3,6	3,6	25,3	25,3	140	140									1222
	Итого			86,32	93,2	28,97	31,2	75,89	79,8	677,4	714,7									
Обед	Салат из помидоров	70	80	5,32	6,11	4,48	5,2	2,33	4,7	70,7	76,56							20	20	27
	Суп вермишелевый	250	350	1,26	1,49	4,18	4,94	3,87	4,58	91,52	108,16									304
	Гречка, мясные биточки, соус	150/90	200/100	3,7	4,65	10,1	13,5	20,9	24,3	190	200,8									7014
	Напиток лимонный	200	200	0,6	0,6			33,6	33,6	128,21	128,21							3	3	438
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	130	195							23	23	
	Итого:			23,79	33,64	34,4	40,71	86,45	112,03	919,84	1009,71							35,5	35,6	
Полдник	Фрукт	200	250	0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	79	79							60	60	11001
	Шоколадный батончик	50	50							250,8	250,8									
	Итого			0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	329,8	329,8							60	60	
Ужин	Салат ковошини нарезка	70	80	0,7	0,19			1,8	3,02	14,3	23,02							34	34	25
	Рис	220	250	5,82	6,1	9,74	10,4	50	51,7	298,47	316,5							16,9	16,9	123
	Печеночные оладья, соус	110	130	16,41	20,51	16,34	20,43	5,51	6,87	235,17	293,96							2,1	2,1	231
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85									430
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135	195									27
	Итого:			30,31	34,44	21,3	24,36	117,17	140,84	518,4	631,15							53	53	
2 Ужин	Сок	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	87,9	87,9							0,6	0,6	
	Бисквит		60	0,39	0,39	5,31	5,31	33,11	33,11	60	60									
	Итого			5,99	5,99	11,71	11,71	41,31	41,31	147,9	147,9							5,2	5,2	
	Итого за 8-й день:			147,11	167,97	97,08	108,68	338,07	391,23	2593,34	2833,26							123,5	111,1	
																		136,6	136,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту ры
		С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
День 9																				
Завтрак	Оладьи со сливочным маслом	220	250	12,01	13,5	14,04	15,2	52,2	57,8	239,49	284,7							2,5	2,5	187
	Батон с маслом	35/10	50/10	16,4	19,78	21,3	48,29	51,71	341,66	354,8	354,8									27/28
	Чай	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85							13	13	436
	Конфеты	25	25	3,8	3,8	18,08	18,08	63,92	63,92	25	25									
	Итого:			32,41	37,28	53,47	81,62	182,84	478,39	676,14	721,35	23	24,6	15,5	15,5					10,39
Обед	Салат Деревенский	70	80	0,85	1,4	7,09	9,1	5,83	6,94	64,43	70,3							7	7	95
	Суп рыбный	250	350	3,25	5,4	5,62	8,7	14,06	22,03	245,8	256,8							21,4	21,4	7010
	Жаркое по домашнему	150/110	200/130	19,36	24	21,63	26,7	33,11	40,8	310,77	384,7									438
	Морс	200	200	0,6	0,6			33,6	33,6	128,9	128,9							3	3	
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	309,9	309,9									
	Итого:			28,62	38,24	34,88	45,31	116,42	148,1	1059,8	1150,6	36,1	35,9	31,4	31,4			10	10	11001
Полдник	Фрукт	200	250	0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	79	79							0,6	0,6	
	Шоколадный батончик	100	100	1,2	1,2	5	5	23,5	23,5	311,25	311,25							10,6	10,6	
	Итого:			1,9	1,9	5,7	5,7	40,75	40,75	390,25	390,25	13,3	12,2	6	6			2,7	2,7	180
Ужин	Салат из огурцов и редиса	70	80	0,85	1,2	7,09	9,1	5,83	7,3	24,43	29,8									278
	Рагушки с маслом, зразы с сыром	90/10	100/10	21,57	24,7	18,76	20,8	21,23	27,4	200,29	235,8									
	Чай с лимоном	200/30	200/30	0,2	0,2	0,05	0,05	15,1	15,1	56,85	56,85							0,5	0,5	к/к
	Хлеб пшенично-ржаной	80/10	120/10	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	135,6	195									27
	Итого:			31,68	39,04	33,49	39,66	118,07	145,73	619,44	749,85	21,1	23,4	8,7	8,7					
2 ужин	Сок	200	200	1	1			18,2	18,2	79	79							2	2	
	Бисквит	55	55	0,39	0,39	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112									
	Итого:			1,39	1,39	6,4	6,4	26,4	26,4	191	191	6,5	6	2	2					
Итого за 9-й день:				96	117,85	133,94	178,69	484,48	839,37	2936,63	3203,05	139,8	125,6	68,2	68,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Энергетическая ценность (%)		Витамин С		№ рецепту рп
		С 7—11 лет	С 12 лет и старше	С 7—11 лет	С 12 лет и старше	Жиры	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	Углеводы	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше	С 7-11 лет	С 12 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
День 10																						
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	250	16,1	21	11,53	14,7	18,21	21,47	250	275				0,93	0,93	445					
	Чай	200	200	3,3	3,3	3,6	3,6	25,3	25,3	140	140						1222					
	сыр	15	20	10,58	14,11	9,7	12,93	12,29	20,48	82,6	110,13						14					
	Йогурт	100	100	3,5	3,5	5	5	24,3	24,3	311,25	311,25				0,6	0,6						
	Батон с маслом	35\10	50\10	8,02	8,02	11,87	11,87	48,28	48,28	190,8	190,8						27					
	Итого:			22,9	27,8	20,13	23,3	67,81	71,07	701,25	726,25			24,3	21,7	1,53	1,53					
	Салат из помидор с зеленью	70	80	1,05	1,75	10,11	12,4	3,87	4,91	111,8	150,4				7	7	1039					
Обед																						
	Суп с фрикадельками	250	350	11,4	19,4	32,6	47,2	16,9	24,4	388	434,7						304					
	Цельмени	110	130	19,3	19,3	12,3	12,3			196	196											
	Сок	200	200	1	1			18,2	18,2	76	76				2	2						
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	130	195											
	Итого:			43,21	55,39	61,25	79,61	99,99	128,54	1057,8	1249,3			36,7	37,4	9	9					
Подливка	Шоколадный батончик	55	55							297,8	385											
	Фрукт	200	250	0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	79	79				10	10	11001					
	Итого:			0,7	0,7	0,7	0,7	17,25	17,25	376,8	464			13,1	13,9	10	10					
Ужин	Салат из свежего редиса с зеленью	70	80	2,05	2,75	0,7	1,1	10,2	12,7	15	18,4				43,3	43,3	26					
	Жаркое с пирошками		220/90/202/50/100/2019,39		21,4	21,63	24,8	33,11	37,2	410,77	494,8						123/141					
	Напиток лимонный	200/6	200/6	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85				13	13	436					
	Хлеб пшенично-ржаной	80	120	4,56	6,84	0,54	0,81	29,82	44,73	130	195											
	Итого:			6,81	31,19	22,92	26,76	88,14	109,64	612,62	765,05			21,2	22,9	56,3	56,3					
2 ужин	Вискивит	65	65	0,39	0,39	5,31	5,31	33,11	33,11	60	60											
	Сок	200	200	1	1			18,2	18,2	76	76				10	10						
	Итого:			1,39	1,39	5,31	5,31	51,31	51,31	136	136			4,7	4,1	10	10					
	Итого за 10-й день:			75,01	116,47	110,31	135,68	324,5	377,81	2884,47	3340,6			137,4	131	86,83	86,83					