

УТВЕРЖДАЮ

МБУ ДОЛ "ЧАЙКА"



М.Р.Триголос

" 25 " 2026г.

Примерное 14-дневное меню на летний период 2026 года

Муниципальное бюджетное учреждение  
детский оздоровительный лагерь "Чайка"  
Светлоярского муниципального района Волгоградской области,  
МБУ ДОЛ "Чайка"

7-11 лет

г.Волгоград, 2026

# 1 день

## ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.67	6.70	5.28	96.28
Запеканка картофельная с говядиной	240	23.50	24.40	26.40	416.40
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.00	6.10	5.80	81.50
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>32.87</b>	<b>37.70</b>	<b>81.38</b>	<b>798.38</b>

## ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
Печенье сахарное	50	3.95	4.70	36.40	152.55
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>5.75</b>	<b>5.5</b>	<b>91.7</b>	<b>358.05</b>

## УЖИН

Биточки рубленые куриные	90	17.28	3.96	12.12	152.40
Рис отварной	150	3.60	5.40	36.40	208.70
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.90
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25.73</b>	<b>11.11</b>	<b>75.77</b>	<b>506.65</b>

## 2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	150	4.50	3.75	6.00	76.10
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>3.75</b>	<b>6.00</b>	<b>76.10</b>
<b>Итого за день</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

# 2 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Омлет натуральный	150	12.70	19.20	3.20	237.00
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>18.80</b>	<b>28.90</b>	<b>41.70</b>	<b>510.60</b>

## ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	200	8.83	6.36	14.40	150.10
Котлеты из курицы	90	17.28	3.96	12.12	152.40
Картофель отварной с маслом	150	2.50	4.00	19.80	129.10
Икра кабачковая	60	1.06	5.09	3.36	61.10
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>34.37</b>	<b>19.91</b>	<b>93.58</b>	<b>696.9</b>

## ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
Пирожок печеный с яблоками	90	4.55	3.81	32.43	184.74
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>6.35</b>	<b>4.61</b>	<b>87.73</b>	<b>390.24</b>

## УЖИН

Макароник с мясом	240	14.20	13.50	38.50	324.30
Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17.60</b>	<b>13.90</b>	<b>62.88</b>	<b>438.25</b>

## 2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.5</b>	<b>5.28</b>	<b>6.3</b>	<b>90.00</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2265</b>	<b>81.62</b>	<b>72.60</b>	<b>292.19</b>	<b>2125.99</b>

# 3 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Творожно-пшенинная запеканка	150	10.20	7.00	14.10	159.40
Соус сметанный	50	0.75	4.20	1.60	48.50
Кофейный напиток с молоком	180	3.80	3.50	11.20	91.20
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.62	5.80	0.00	70.95
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>22.27</b>	<b>28.60</b>	<b>47.00</b>	<b>541.75</b>

## ОБЕД

Суп из овощей.	200	4.30	6.09	14.17	139.80
----------------	-----	------	------	-------	--------

Суп фле из рыбы.	100	14.52	10.20	4.56	166.98
Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.99	5.15	3.00	62.42
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	6.50	0.80	33.80	177.60
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>30.01</b>	<b>28.24</b>	<b>98.03</b>	<b>785.80</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
Булочка творожная	50	5.03	9.10	26.83	198.30
<b>Итого</b>	<b>435.00</b>	<b>6.83</b>	<b>9.90</b>	<b>82.13</b>	<b>403.80</b>

**УЖИН**

Биточки рубленые куриные	90	17.28	3.96	12.12	152.40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.90
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	27.90
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>610</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	150	4.50	3.75	6.00	76.10
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>3.75</b>	<b>6.00</b>	<b>76.10</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2425</b>	<b>94.44</b>	<b>89.10</b>	<b>313.51</b>	<b>2417.30</b>

**4 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.60	12.80	34.20	285.80
Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.50	4.40	0.00	53.70
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>18.2</b>	<b>29.3</b>	<b>56.8</b>	<b>565.6</b>

**ОБЕД**

Суп картофельный	200	4.57	3.94	17.09	116.29
Котлета рыбная с морковью	100	12.50	4.50	5.70	113.10
Капуста белокочанная тушеная	150	2.90	26.50	8.10	283.00
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>24.67</b>	<b>35.44</b>	<b>74.79</b>	<b>716.59</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
Ватрушка творожная	50	7.30	12.70	16.30	207.70
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9.1</b>	<b>13.5</b>	<b>71.6</b>	<b>413.2</b>

**УЖИН**

Гуляш из говядины	90	15.19	15.19	3.49	212.51
Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>21.59</b>	<b>24.59</b>	<b>47.07</b>	<b>497.06</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт "Снежок" ж,2,5%	150	12.38	4.20	3.75	119.25
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>12.38</b>	<b>4.2</b>	<b>3.75</b>	<b>119.25</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2130</b>	<b>85.94</b>	<b>107.03</b>	<b>254.01</b>	<b>2311.70</b>

**5 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Сырники	150	25.50	13.50	33.60	359.70
Соус сметанный	50	0.75	4.20	1.60	48.50
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>54</b>	<b>581</b>

**ОБЕД**

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3.49	6.42	9.20	104.40
Плов из отварной говядины	240	13.20	25.44	48.00	457.20
Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00

	730	22.09	32.46	103.4	778.6
--	-----	-------	-------	-------	-------

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Сдоба обыкновенная	50	5.26	6.49	34.00	206.28
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>7.06</b>	<b>7.29</b>	<b>89.3</b>	<b>411.78</b>

**УЖИН**

Тефтели из говядины с рисом	100	14.30	14.52	8.03	220.00
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Картофель, запеченный брусочками	200	5.30	7.60	34.50	220.20
Огурец в нарезке	100	0.80	0.17	2.49	14.11
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	50	4.10	0.50	24.40	121.00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>73</b>	<b>420</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	150	12.38	4.20	3.75	119.25
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>12.38</b>	<b>4.20</b>	<b>3.75</b>	<b>119.25</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2305</b>	<b>70.65</b>	<b>76.17</b>	<b>319.92</b>	<b>2310.64</b>

**6 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Макароньы отварные с сыром	150	7.90	7.20	28.60	210.60
Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>17.00</b>	<b>19.90</b>	<b>71.00</b>	<b>537.90</b>

**ОБЕД**

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4.78	10.16	16.89	166.95
Рыба запеченная с картофелем по- русски	240	14	10.00	27.5	249.00
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.99	5.15	3.00	62.42
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	6.50	0.80	33.80	177.60
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>26.87</b>	<b>26.11</b>	<b>103.99</b>	<b>749.17</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Ватрушка творожная	50	7.30	12.70	16.30	207.70
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9.1</b>	<b>13.5</b>	<b>71.6</b>	<b>413.2</b>

**УЖИН**

Суфле из печени	100	15.40	8.00	15.30	195.30
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.90
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0.80	0.10	4.90	24.20
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27.05</b>	<b>16.45</b>	<b>70.33</b>	<b>536.30</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт Ряженка, ж.3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>5.28</b>	<b>6.30</b>	<b>90.00</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2445</b>	<b>84.52</b>	<b>81.24</b>	<b>323.22</b>	<b>2326.57</b>

**7 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Вареники ленивые отварные	150	11.42	2.20	23.50	289.20
Соус сметанный	50	0.75	4.20	1.60	48.50
Кофейный напиток с молоком	180	3.80	3.50	11.20	91.20
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Сыр твердых сортов в нарезке	20	5.12	5.22	0.00	68.60
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>22.59</b>	<b>22.82</b>	<b>46.40</b>	<b>616.40</b>

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты с картофелем	250	4.37	7.93	6.60	114.30
Котлета рыбная	100	12.50	4.50	5.70	113.10
Макаронны отварные.	150	5.30	5.50	32.70	202.00
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Икра кабачковая	60	1.06	5.09	3.36	61.10
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20

Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	6.50	0.80	33.80	177.60
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>31.98</b>	<b>25.17</b>	<b>109.41</b>	<b>797.85</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Булочка творожная	50	5.03	9.10	26.83	198.30
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>6.83</b>	<b>9.9</b>	<b>82.13</b>	<b>403.8</b>

**УЖИН**

Жаркое по- домашнему	240	21.12	23.16	20.64	387.60
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24.42</b>	<b>26.56</b>	<b>44.52</b>	<b>526.35</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	150	12.38	4.20	3.75	119.25
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>12.38</b>	<b>4.20</b>	<b>3.75</b>	<b>119.25</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2435</b>	<b>98.20</b>	<b>88.65</b>	<b>286.21</b>	<b>2463.65</b>

**8 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Омлет натуральный	150	12.70	19.20	3.20	237.00
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>18.80</b>	<b>28.90</b>	<b>41.70</b>	<b>510.60</b>

**ОБЕД**

Суп картофельный с рыбными консервами	200	7.90	4.10	12.42	117.96
Плов из отварной говядины	240	13.20	25.44	48.00	457.20
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.00	6.10	5.80	81.50
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26.80</b>	<b>36.14</b>	<b>110.12</b>	<b>860.86</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Пирожок печеный с яблоками	90	4.55	3.81	32.43	184.74
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>6.35</b>	<b>4.61</b>	<b>87.73</b>	<b>390.24</b>

**УЖИН**

Котлеты из курицы	90	17.28	3.96	12.12	152.40
Картофельное пюре	200	4.10	8.10	26.40	194.40
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>26.23</b>	<b>13.81</b>	<b>66.55</b>	<b>493.00</b>

**2-й УЖИН**

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	150	12.38	4.20	3.75	119.25
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>12.38</b>	<b>4.20</b>	<b>3.75</b>	<b>119.25</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2445</b>	<b>90.56</b>	<b>87.66</b>	<b>309.85</b>	<b>2373.95</b>

**9 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша вязкая молочная рисовая	200	8.60	12.80	34.20	285.80
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>13.10</b>	<b>22.30</b>	<b>62.90</b>	<b>511.00</b>

**ОБЕД**

Суп картофельный с фасолью	200	8.83	6.36	14.40	150.10
Плов из отварной говядины	240	13.20	25.44	48.00	457.20
Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>27.43</b>	<b>32.4</b>	<b>108.60</b>	<b>824.3</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Печенье сахарное	50	3.95	4.70	36.40	152.55

Фрукты свежие	185	5.75	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>5.75</b>	<b>5.50</b>	<b>91.70</b>	<b>358.05</b>

**УЖИН**

Тефтели из говядины с рисом	100	14.30	14.52	8.03	220.00
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Картофельный пудинг	200	5.92	5.58	35.27	209.90
Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	1.20	0.20	7.30	36.30
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>23.87</b>	<b>21.75</b>	<b>64.03</b>	<b>539.8</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт Ряженка, ж,3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>9.86</b>	<b>9.68</b>	<b>36.58</b>	<b>90.00</b>
	<b>2385</b>	<b>56.44</b>	<b>91.63</b>	<b>363.81</b>	<b>2323.15</b>

**10 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Сырники	150	25.50	13.50	33.60	358.95
Соус сметанный	50	0.75	4.20	1.60	48.50
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>32.35</b>	<b>27.40</b>	<b>73.70</b>	<b>681.05</b>

**ОБЕД**

Суп картофельный с горохом	200	8.73	6.38	16.28	157.26
Котлеты из курицы	90	17.28	3.96	12.12	152.40
Картофель, запеченный брусочками	200	5.30	7.60	34.50	220.20
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>38.66</b>	<b>25.89</b>	<b>117.05</b>	<b>852.11</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Пирожок печеный с яблоками	90	4.55	3.81	32.43	184.74
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>6.35</b>	<b>4.61</b>	<b>87.73</b>	<b>390.24</b>

**УЖИН**

Гуляш из говядины	90	15.19	15.19	3.49	212.51
Рис отварной	150	3.60	5.40	36.40	208.70
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	15	1.20	0.20	7.30	36.30
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>20.89</b>	<b>23.89</b>	<b>56.47</b>	<b>523.66</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	150	12.38	4.20	3.75	119.25
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>12.38</b>	<b>4.20</b>	<b>3.75</b>	<b>119.25</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2350</b>	<b>110.63</b>	<b>85.99</b>	<b>338.70</b>	<b>2566.31</b>

**11 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Макароны отварные с сыром	150	7.90	7.20	28.60	210.60
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	8.20	0.10	74.80
Батон нарезной	40	3.00	2.10	22.70	59.00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380.00</b>	<b>12.60</b>	<b>18.90</b>	<b>60.00</b>	<b>397.90</b>

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.67	6.70	5.28	96.28
Запеканка картофельная с говядиной	240	23.50	24.40	26.40	416.40
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.00	6.10	5.80	81.50
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.10	0.50	21.10	111.00
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>32.87</b>	<b>37.70</b>	<b>81.38</b>	<b>798.38</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
Печенье сахарное	50	3.95	4.70	36.40	152.55
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>5.75</b>	<b>5.5</b>	<b>91.7</b>	<b>358.05</b>

**УЖИН**

Биточки рубленые куриные	90	17.28	3.96	12.12	152.40
Рис отварной	150	3.60	5.40	36.40	208.70
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.90
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25.73</b>	<b>11.11</b>	<b>75.77</b>	<b>506.65</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	150	4.50	3.75	6.00	76.10
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>3.75</b>	<b>6.00</b>	<b>76.10</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2275</b>	<b>81.45</b>	<b>76.96</b>	<b>314.85</b>	<b>2137.08</b>

**12 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Пудинг из творога с яблоком	150	19.00	15.00	17.30	283.90
Соус сметанный	50	0.75	4.20	1.60	48.50
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0.80	0.10	4.90	24.20
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>23.65</b>	<b>28.40</b>	<b>42.50</b>	<b>529.00</b>

**ОБЕД**

Рассольник Домашний	250	4.13	8.12	15.85	148.30
Плов из отварной говядины	240	13.20	25.44	48.00	457.20
Икра кабачковая	60	1.06	5.09	3.36	61.10
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	6.50	0.80	33.80	177.60
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>25.49</b>	<b>39.45</b>	<b>123.81</b>	<b>937.4</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Сдоба обыкновенная	50	5.26	6.49	34.00	206.28
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>7.06</b>	<b>7.29</b>	<b>89.30</b>	<b>411.78</b>

**УЖИН**

Птица в соусе томатном	100	14.80	17.00	3.10	227.30
Картофельное пюре	200	4.10	8.10	26.40	194.40
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	15	1.20	0.20	7.30	36.30
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21.40</b>	<b>31.40</b>	<b>50.08</b>	<b>568.05</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>5.28</b>	<b>6.30</b>	<b>90.00</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2410</b>	<b>82.10</b>	<b>111.82</b>	<b>311.99</b>	<b>2536.23</b>

**13 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша "Дружба"	250	6.20	8.70	29.90	222.50
Кофейный напиток с молоком	180	3.80	3.50	11.20	91.20
Сыр твердых сортов в нарезке	20	5.12	5.22	0.00	68.60
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0.80	0.10	4.90	24.20
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>17.42</b>	<b>25.22</b>	<b>56.1</b>	<b>525.4</b>

**ОБЕД**

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.57	3.94	18.12	126.20
Котлета рыбная с морковью	100	12.50	4.50	5.70	113.10
Капуста белокочанная тушеная	150	2.90	26.50	8.10	283.00
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	6.50	0.80	33.80	177.60
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>27.07</b>	<b>35.74</b>	<b>88.52</b>	<b>793.1</b>

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Булочка творожная	50	5.03	9.10	26.83	198.30
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>6.83</b>	<b>9.9</b>	<b>82.13</b>	<b>403.8</b>

**УЖИН**

Курица отварная	100	16.50	2.50	1.13	180.91
Картофельное пюре	200	4.10	8.10	26.40	194.40

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	7.48	28.55
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>23.90</b>	<b>14.00</b>	<b>51.41</b>	<b>514.06</b>

**2-УЖИН**

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>5.28</b>	<b>6.30</b>	<b>90.00</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2395</b>	<b>79.72</b>	<b>90.14</b>	<b>284.46</b>	<b>2326.36</b>

**14 день**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.60	12.80	34.20	285.80
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.60	1.40	8.60	53.50
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Печенье сахарное	50	3.95	4.70	36.40	152.55
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>15.65</b>	<b>26.60</b>	<b>89.30</b>	<b>610.75</b>

**СУХОЙ ПАЕК**

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	1.00	0.80	27.30	97.50
Конфеты шоколадные	60	2.40	23.70	43.20	341.40
Рожок сдобный	60	3.80	2.50	28.40	98.30
Сыр твердых сортов в нарезке	20	5.12	5.22	0.00	68.60
Вода питьевая	500	0.00	0.00	0.00	0.00
	1025	13.12	32.22	126.9	713.8
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>29</b>	<b>59</b>	<b>216</b>	<b>1325</b>
<b>Итого за 21 день</b>		<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Согласно п.8.1.2.4 СанПин 3590-20

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому по рациона, будут увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

Сб.Рецептур,2014г.	187
НИИ гигиены 2020	54-13м-2020
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сб.рецептур1983	912.915
Пром	

Сб.рецептур 2004	500
НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Сб.рецептур 2016	978
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Сб.рецептур 2016	424
Сб.рецептур 2014	119
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сб.рецептур1983	912.915
Сборник Прог.Центр	171

Сборник 2014	627
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-7г-2020
НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

Сборник 2014	202
--------------	-----

Технолог 2018	ТТК 2759
НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сб.рецептур1983	912.915
НИИ гигиены 2020	54-5в-2020

Сб.рецептур 2004	500
НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Сб.рецептур 2016	978
НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020
НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

Сб.Рецептур ,2014г.	208
НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
НИИ гигиены 2020	54-19г-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сб.рецептур1983	912.915
НИИ гигиены 2020	54-1в-2020

НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-6т-2020
НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
НИИ гигиены 2020	54-10г-2020
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
НИИ гигиены 2020	54-8в-2021
Сб.рецептур1983	912.915

НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Сб.рецептур 2016	978
Сборник 2014	345
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Сб.рецептур,2016	656
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
НИИ гигиены 2020	54-1в-2020
Сб.рецептур1983	912.915

Треб. по орг.питания 2012	7018
НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Сб.рецептур 2016	978
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
Сборник 2014	462
НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

Сб.Рецептур,2014г.	187
НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Сб.рецептур 2016	978
Сб.рецептур 2014	119
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020

Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
НИИ гигиены 2020	54-5в-2020
Сб.рецептур1983	912.915

НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры( 11 лет и старше)
НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-12с-2020
НИИ гигиены 2020	54-10г-2020
НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сборник Прог.Центр	171
Сб.рецептур1983	912.915

НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Сб.рецептур 2016	978
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
НИИ гигиены 2020	54-10г-2020
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Пром	

Сб.рецептур1983	912.915
НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Сб.рецептур 2016	978
Сборник 2004	234
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-6т-2020
НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Сб.рецептур 2004	500
Сборник 2014	345
Сб.рецептур 2016	978
НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сборник Прог.Центр	171
Сб.рецептур1983	912.915

НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

Сб.Рецептур,2014г.	187
НИИ гигиены 2020	54-13м-2020
НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
Сб.рецептур1983	912.915
Пром	

Сб.рецептур 2004	500
НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Сб.рецептур 2016	978
НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
НИИ гигиены 2020	54-10г-2020
Сб.рецептур 2014	119
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
НИИ гигиены 2020	54-8в-2021
Сб.рецептур1983	912.915

Сб. рецептур ,Урал,2004	179
НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

Сб.Рецептур ,2014г.	208
НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
НИИ гигиены 2020	54-19г-2020
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

Сб.рецептур 2015	389
НИИ гигиены 2020	54-5в-2020
Сб.рецептур1983	912.915

НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
НИИ гигиены 2020	54-11г-2021

НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Треб. по орг.питания 2012	13002
НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020

Сб.рецептур2004,Урал	251



Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Пром	
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

Сб.рецептур 2015	389
Сб.рецептур1983	912.915
Пром	
Пром.	
НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Пром.	

(добное) нормы питания, включая калорийность суточного