

УТВЕРЖДАЮ

МБУ ДОЛ "ЧАЙКА"



М.Р.Триголос

" 26 " 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"**

12 лет и старше

г.Волгоград, 2026

1 день

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	300	4.37	11.02	12.71	227.40
Запеканка картофельная с говядиной	280	27.50	28.30	30.89	485.90
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	50	4.10	0.50	21.10	111.00
Итого за Обед	910	37.56	44.97	90.50	979.92

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Печенье сахарное	50	3.95	4.70	36.40	152.55
Итого за Полдник	435	4.75	4.70	91.70	358.05

УЖИН

Биточки рубленые куриные	100	19.18	4.40	13.45	169.16
Рис отварной	180	4.32	6.48	43.70	250.44
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Огурец в нарезке	100	0.80	0.17	2.49	14.11
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
Итого	640	28.65	12.70	86.17	571.41

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого за день	2185	77	67	276	2015

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Омлет натуральный	200	16.90	25.90	4.20	316.30
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
Итого	450	23.00	35.60	42.70	589.90

ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	300	13.25	9.54	21.60	225.15
Котлеты из курицы	100	19.18	4.40	13.45	169.16
Картофель отварной с маслом	180	3.00	4.80	23.76	154.92
Икра кабачковая	100	1.76	8.45	5.58	101.43
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
Итого	940	44.29	27.99	120.99	921.46

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Пирожок печеный с яблоками	90	4.55	3.81	32.43	184.74
Итого	475	5.35	3.81	87.73	390.24

УЖИН

Макаронник с мясом	300	16.40	13.70	54.30	395.10
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
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
Итого	560	20.75	15.35	80.83	532.80

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	200	6.00	7.04	8.40	120.00
Итого	200	6.00	7.04	8.40	120.00
Итого за день	2625	99.39	89.79	340.65	2554.40

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Творожно-пшеничная запеканка	200	13.50	9.20	18.80	212.50
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	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	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
Итого	520	27.67	30.42	61.50	640.90

ОБЕД

Суп из овощей.	300	6.45	9.14	22.05	209.70
Суфле из рыбы.	100	14.52	10.20	4.56	166.98
Картофельное пюре	200	4.20	8.10	26.40	194.40
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
Итого	960	33.26	33.39	112.61	904.30

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Булочка творожная	50	5.03	9.10	26.83	198.30
Итого	435	5.83	9.10	82.13	403.80

УЖИН

Котлеты из курицы	100	19.18	4.40	13.45	169.16
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.90	8.37	43.11	286.65
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.66	10.13	9.63	135.29
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.30	0.00	7.48	25.11
Итого	630	34.29	24.45	87.92	701.16

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого за день	2745	106.85	102.36	352.16	2756.16

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша вязкая молочная овсяная	250	10.75	16.00	42.75	357.25
Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20
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
Батон нарезной	20	1.40	0.40	10.00	52.80
Итого	500	21.97	33.32	65.35	651.95

ОБЕД

Суп картофельный	300	6.86	5.91	25.64	195.80
Котлета рыбная с морковью	100	12.50	4.50	5.70	113.10
Капуста белокочанная тушеная	200	3.51	31.86	9.72	339.57
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
Итого	850	27.57	42.77	84.96	852.67

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Ватрушка творожная	50	7.30	12.70	16.30	207.70
Итого	435	8.10	12.70	71.60	413.20

УЖИН

Гуляш из говядины	100	16.86	16.86	3.87	235.89
Картофельное пюре	180	3.69	7.29	23.76	174.96
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.99	5.15	3.00	62.42
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
Итого	510	24.24	29.6	52.71	574.42

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого за день	2495	87.48	123.39	297.42	2651.24

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Сырники	200	34.20	18.00	44.80	478.60
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

того	460	38.05	31.30	65.10	699.50
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4.78	10.16	16.89	166.95
Плов из отварной говядины	280	15.40	29.68	56.00	554.00
Помидор в нарезке	100	1.16	0.17	3.82	21.25
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
Итого	910	26.04	40.51	120.61	946.4

ПОЛДНИК					
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Сдоба обыкновенная	50	5.26	6.49	34.00	206.28
Итого	435	6.06	6.49	89.30	411.78

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	30	2.40	0.30	14.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.30	0.00	7.48	25.11
Итого	660	24.75	23.94	71.55	588.57

2-УЖИН					
Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого за день	2665	94.90	102.24	346.56	2805.25

6 день

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Макароны отварные с сыром	300	15.80	14.40	57.20	421.20
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
Итого	570	24.90	27.10	99.60	748.50

ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4.78	10.16	16.89	166.95
Рыба запеченная с картофелем по- русски	280	20.7	10.30	27.5	278.70
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
Итого	960	33.57	26.41	103.99	778.87

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
Итого	435	1.80	13.50	55.30	413.20

УЖИН					
Куры тушеные в сметанном соусе	100	13.00	14.80	3.50	202.80
Рис отварной	180	4.32	6.48	43.70	250.44
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.99	5.15	3.00	62.42
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
Итого	610	21.01	26.73	72.28	616.81

2-УЖИН					
Кисломолочный продукт Ряженка,ж.3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого за день	2725	85.78	99.02	337.47	2647.38

7 день

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Вареники ленивые отварные	200	15.22	2.94	30.10	385.60
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	40	2.80	0.80	20.00	105.60

Итого	500	27.79	23.96	63.00	765.60
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.	200	7.10	7.40	43.70	269.30
Икра кабачковая	100	1.76	8.45	5.58	101.43
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
Итого	930	32.83	29.08	118.18	868.93

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
Итого	435	6.83	9.90	82.13	403.80

УЖИН					
Жаркое по- домашнему	280	28.14	27.02	24.08	452.20
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.99	5.15	3.00	62.42
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
Итого	610	31.83	32.47	49.16	615.77

2-УЖИН					
Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого за день	2675	104.88	100.41	335.27	2813.10

8 день

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Омлет натуральный	200	16.90	25.90	4.20	316.30
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
Итого	450	23.00	35.60	42.70	589.90

ОБЕД					
Суп картофельный с рыбными консервами	300	11.86	6.16	18.60	177.12
Плов из отварной говядины	280	15.40	29.68	56.00	554.00
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.66	10.13	9.63	135.29
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
Итого	960	36.02	46.77	140.83	1137.21

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
Итого	475	6.35	4.61	87.73	390.24

УЖИН					
Биточки рубленные куриные	100	19.18	4.40	13.45	169.16
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	100	0.80	0.17	2.49	14.11
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
Итого	680	28.43	14.32	68.87	515.37

2-й УЖИН					
Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого за день	2765	99.60	106.30	348.13	2738.72

9 день

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша вязкая молочная рисовая	250	10.75	16.00	42.75	357.25
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
Итого	480	15.25	25.50	71.45	582.45

ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	300	13.25	9.54	21.60	225.15
Плов из отварной говядины	280	15.40	29.68	56.00	554.00
Помидор в нарезке	100	1.62	0.17	3.82	21.25
Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.00	22.80	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	4.86	0.60	25.32	133.20
Итого	910	35.73	39.99	129.54	1026.8

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
Итого	435	5.75	5.50	91.70	358.05

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	100	0.80	0.10	3.61	15.00
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
Итого	660	25.37	21.85	73.44	582.6

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка, ж.3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого	150	9.86	9.68	36.58	90.00
	2635	66.89	102.52	402.71	2639.90

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Сырники	200	28.90	16.20	40.32	401.30
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	40	2.80	0.80	20.00	105.60
Итого	480	34.15	29.90	70.62	675.00

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	300	12.25	8.68	24.42	223.83
Котлеты из курицы	100	19.18	4.40	13.45	169.16
Картофель, запеченый 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	100	1.66	10.13	9.63	135.29
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
Итого	980	44.74	32.66	130.35	989.23

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
Итого	475	6.35	4.61	87.73	390.24

УЖИН

Гуляш из говядины	100	16.86	16.86	3.87	235.89
Рис отварной	180	4.32	6.48	43.70	250.44
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.99	5.15	3.00	62.42
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
Итого	495	23.67	28.69	65.35	613.60

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого	200	5.60	5.00	22.80	159.00
Итого за день	2630	114.51	100.86	376.85	2827.07

11 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Макароны отварные с сыром	300	15.80	14.40	57.20	421.20
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	3.00	2.10	22.70	59.00
Итого за Завтрак	530	20.50	25.20	88.60	599.80

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	300	4.37	11.02	12.71	227.40
-----------------------------------	-----	------	-------	-------	--------

Запеканка картофельная с говядиной	280	27.50	28.30	30.89	485.90
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	50	4.10	0.50	21.10	111.00
Итого за Обед	910	37.56	44.97	90.50	979.92

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Печенье сахарное	50	3.95	4.70	36.40	152.55
Итого за Полдник	435	4.75	4.70	91.70	358.05

УЖИН

Биточки рубленые куриные	100	19.18	4.40	13.45	169.16
Рис отварной	180	4.32	6.48	43.70	250.44
Соус красный с овощами	50	1.65	1.35	4.45	36.55
Огурец в нарезке	100	0.80	0.17	2.49	14.11
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
Итого	640	28.65	12.70	86.17	571.41

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Итого за день	2715	97.26	92.57	364.97	2615.18

12 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Пудинг из творога с яблоком	200	26.60	20.00	23.20	378.70
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
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
Итого	470	31.25	33.40	48.40	623.80

ОБЕД

Рассольник Домашний	250	4.13	8.12	15.85	148.30
Плов из отварной говядины	280	15.40	29.68	56.00	554.00
Икра кабачковая	100	1.76	8.45	5.58	101.43
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
Итого	890	28.39	47.05	134.03	1074.53

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	0.80	0.00	28.00	108.00
Фрукты свежие	185	0.00	0.00	27.30	97.50
Сдоба обыкновенная	50	5.26	6.49	34.00	206.28
Итого	435	6.06	6.49	89.30	411.78

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	100	1.66	10.13	9.63	135.29
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	15	1.20	0.20	7.30	36.30
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.30	0.00	7.48	25.11
Итого	595	22.06	35.43	53.91	618.40

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого за день	2540	92.26	127.65	331.94	2818.51

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	20	1.60	0.20	9.80	48.40
Батон нарезной	40	2.80	0.80	20.00	105.60
Итого	520	19.62	25.72	71.00	602.40

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6.86	5.91	27.18	189.30
Котлета рыбная с морковью	100	12.50	4.50	5.70	113.10
Капуста белокочанная тушеная	200	3.51	31.86	9.72	339.57

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
Итого	860	29.97	43.07	99.2	912.77

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
Итого	435	6.83	9.90	82.13	403.80

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	100	0.99	5.15	3.00	62.42
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	25.11
Итого	610	24.29	16.05	52.61	535.44

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого	150	4.50	5.28	6.30	90.00
Итого за день	2575	85.21	100.02	311.24	2544.41

14 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории
	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша вязкая молочная овсяная	250	10.75	16.00	42.75	357.25
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	5.49	6.21	16.42	132.70
Масло сливочное(порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10
Батон нарезной	40	3.00	2.10	22.70	118.00
Итого	500	19.34	31.61	81.97	674.05

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	135	5.40	53.33	73.17	768.15
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
	1100	16.12	61.85	156.87	1140.55
		35.46	93.46	238.84	1814.60
Итого за день	2200	54.80	125.07	320.81	2488.65
Итого за 21 день		#VALUE!	264.29	753.75	6035.75
		белки	жиры	углеводы	ккал
В среднем за 1 день					

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 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.рецептур,2012,Пермь	529
0	0

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

Сб.рецептур2004,Урал	251

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-7т-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

Треб. по орг.питания 2012	13002
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

НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
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.рецептур,2012,Пермь	529

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-9к-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
Сб.рецептур1983	912.915
НИИ гигиены 2020	54-8в-2021

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
Сб.рецептур1983	912.915
НИИ гигиены 2020	54-1в-2020

Сб.рецептур 2007	290
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
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 2014	119
НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Треб. по орг.питания 2012	13003

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

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
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
Сб.рецептур1983	912.915
Сборник Прог.Центр	171

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.рецептур,2012,Пермь	529

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
Сб.рецептур1983	912.915
Пром	

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	54-6г-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	54-8с-2020
НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
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
Сб.рецептур1983	912.915
Сборник Прог.Центр	171

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.рецептур,2012,Пермь	529

Сборник рецептур	№Рецептуры
НИИ гигиены 2020	54-4т-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
Сб.рецептур1983	912.915
НИИ гигиены 2020	54-8в-2021

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 2004	133
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	54-5б-2020

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
Сб.рецептур,2012,Пермь	125

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

тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного