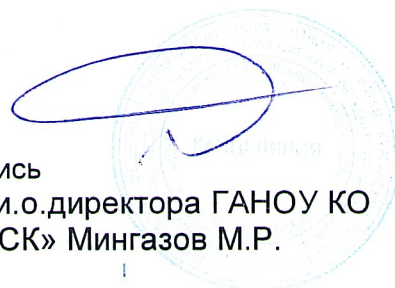


**14 дневное меню 2024 года
на круглогодичный период
для детей с 11 лет и старше.
Структурного подразделения
«Комплекс отдыха и
развития» ГАНОУ КО ЦРСК
«Центр развития
современных компетенций»**

Дата : 01.01.2024г

Подпись
Зам и.о.директора ГАНОУ КО
«ЦРСК» Мингазов М.Р.



2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	1 день					
Завтрак						
с1996 рец-257	Каша вязкая молочная пшенная	250\15	10,4	14,5	48,1	354,2
с1996 рец-284 1к	Омлет натуральный	165	14,9	23,9	3,2	298,8
пром.	Масло сливочное(порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,3
С1996 рец,627 1к.	Чай с сахаром	200\15	0,1	0,0	12,4	40,0
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	725	31,3	51,4	94,2	965,2
Обед						
С2010г. рец,63 2к.	Салат из сырых овощей	100	0,9	10,2	7,2	124,2
С1996г. рец.110	Борщ с капустой и картофелем(говядина)	250\20	5,9	7,6	12,6	142,8
С1996г. рец.309 2к.	Рыба, тушёная в томате с овощами	100\100	16,1	11,3	6,3	191,2
С1996г. рец,255 2к.	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,4
С1996г.рец,590 1к.	Кисель из клюквы	200	0,1	0,0	12,4	50,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1040	34	38,6	119,8	972,8
Полдник						
пром.	Печенье	70	4,7	4,5	21,3	144,5
С2010г. рец,862 3к.	Компот из черной смородины	200	1,3	0,0	12,8	56,4
пром.	Банан	250	4,5	1,5	42,3	200,7
	итого за полдник	520	10,5	6,0	76,4	401,6
Ужин						
С2010г. рец,83 1к.	салат "Витаминный"	100	3,2	0,8	6,8	47,2
С1996г. рец,401 1к.	Гуляш из свинины	100\125	14,0	11,0	4,0	171,0
С1996г. рец,472 2к.	Картофельное пюре	200	11,9	22,1	7,0	274,5
с2010г. Рец,943 1к.	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	9,1	37,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	итого за ужин	795	35,7	36,2	59,6	716,8
Ужин-2						
пром.	Снежок	200	3,0	2,5	11,0	78,5
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	итого за 2-ужин	250	7,6	6,9	23,9	188,1
	Итого за день	3330	119,1	129,1	373,9	3244,5

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
2 день						
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7
пром.	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0,0	107,5
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Яйцо вареное	40	12,8	11,6	0,7	158,7
с2010г. рец.958	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	0,5	12,4
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	600	35,8	47,4	86,6	926,5
Обед						
с2010г. рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,7	4,1	2,5	49,9
с1996г. Рец.129 2к.	Рассольник "Ленинградский" (говядина)	250\20	5,6	7,8	17,0	161,7
с1996г. Рец.387 1к.	Печень по-строгановски	100\100	16,8	17,5	6,6	250,6
с1996г. Рец.273	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
с2010г. рец.867 1к.	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1040	37,4	39,2	118,2	984,6
Полдник						
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	7,1	28,8
пром.	Вафли	70	7,3	12,6	16,2	201,8
пром.	Яблоко	250	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого за полдник	520	7,9	13,1	36,0	288,3
Ужин						
с2010г. Рец.79 3к.	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,0
с2010г. Рец.660 1к.	Котлета из филе птицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
с1996г. Рец.255 2к.	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	301,6
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (шиповник)	200	0,3	0,0	12,1	48,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	765	41,2	28,6	122,3	901,9
Ужин-2						
пром.	Йогурт	200	2,7	2,5	14,1	88,0
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	7,3	6,9	27,0	197,6
	Итого за день	3175	129,6	135,2	390,1	3298,9

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
3 день						
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная манная	250	9	3,7	65,5	349,2
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Мандарин	70	0,3	0,1	2,6	12,3
пром.	Сырок творожный	100	13,5	4,0	14,6	149,0
с2010г. Рец.958	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	700	32,5	29,3	124,4	873,9
Обед						
с1996г. Рец.60	Винегрет	100	1,2	9,0	6,7	111,9
с1996г. Рец.139 2к.	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица)	250	19,5	16,5	17,7	197,8
с1996г. Рец.378 1к.	Котлета натуральная	100	19,2	4,4	13,4	169,4
с1996г. Рец.270	Каша гороховая	200	21,6	1,1	48,5	290,0
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1020	71,3	36,1	136,3	1063,8
Полдник						
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7
пром.	Пряник	70	5,3	5,4	69,5	344,0
пром.	Апельсин	250	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за полдник	520	6,3	5,7	85,5	419,7
Ужин						
с2010г. Рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,1	62,4
с1996г. Рец.394 1к.	Жаркое по-домашнему	350	25,1	24,1	21,5	403,7
с2010г. Рец.943 1к.	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	9,1	37,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	715	31,9	31,3	64,0	676,9
Ужин-2						
пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	10,4	9,4	20,9	209,8
	Итого за день	3205	152,4	111,8	431,1	3244,1

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	4 день					
Завтрак						
с1996г. Рец,257	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
с1996г. Рец,285 1к.	Омлет с сыром	180	22,7	32,0	3,5	392,3
пром.	Нектарин	70	0,7	0,2	7,7	30,0
с1996г. Рец,590 1к.	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	780	40,1	61,2	99,3	1112,3
Обед						
с2010г. Рец,62 2к	Салат "Весна"	100	2,8	6,8	2,8	83,4
с1996г. Рец,138 2к.	Суп картофельный с бобовыми (говядина, горох)	250	8,4	5,7	20,3	166,4
с1996г. Рец,450 1к.	Курица запеченая	125	19,7	15,9	1,3	226,0
с1996г. Рец,273	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
с1996г. Рец,528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с2010г. рец,867 1к.	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1045	48,5	40,9	125,4	1071,3
Полдник						
с2010г. Рец,863 2к.	Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	32,8
пром.	Кекс "Здоровье"	70	6,2	8,0	28,5	237,0
пром.	Груша	250	1,0	0,9	27,2	58,0
	Итого за полдник	520	7,4	9,0	63,6	327,8
Ужин						
с2010г. Рец,63 2к.	Салат из сырых овощей	100	1,8	8,7	2,8	68,4
с1996г. Рец,423 1к.	Тефтели	115\75	12,3	11,0	7,5	177,6
с1996г. Рец,215 2к.	Рагу из овощей	250	3,8	10,1	18,2	179,0
с1996г. Рец,627	Чай с сахаром и ягодой (черная смородина)	200	0,3	0,1	7,2	30,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	805	24,0	32,0	66,0	628,7
Ужин-2						
пром.	Снежок	200	3,0	2,5	11,0	78,5
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	7,6	6,9	23,9	188,1
	Итого за день	3400	127,5	150,0	378,2	3328,2

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	6 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная "Дружба"	250/10	6,2	8,7	29,9	222,5
с1996г. Рец.297 1к	Запеканка из творога (со спущенным молоком)	180\30	30,8	19,2	30,0	385,8
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Нектарин	70	0,7	0,2	7,7	30,0
с2010г. Рец.958	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	790	47,4	44,6	109,3	1001,7
Обед						
с1996г. Рец.75	Салат "Икра свекольная"	100	2,3	7,1	11,4	118,8
с1996г. Рец.129 2к.	Рассольник "Ленинградский" (говядина)	250\20	5,6	7,8	17,0	161,7
С1996г. рец.401 1к.	Гуляш из свинины	100\125	14,0	11,0	4,0	171,0
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
с2010г. рец.867 1к.	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1065	36,2	35,7	124,5	973,9
Полдник						
пром.	Яблоко	250	0,5	0,5	12,7	57,7
с1996г. Рец.647	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	7,1	28,8
пром.	Зефир	70	56,0	1,4	0,1	210,0
	итого за полдник	520	56,6	1,9	19,9	296,5
Ужин						
с2010г. Рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,1	62,4
с1996г. Рец.403 1к	Плов (говядина)	300	22,8	23,1	57,9	531,6
с1996г. Рец.629 1к	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	итого за ужин	665	29,8	30,3	98,0	794,8
Ужин-2						
пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	итого за 2-ужин	250	10,4	9,4	20,9	209,8
	Итого за день	3290	180,4	121,9	372,6	3276,7

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
5 день						
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная ячневая	250\10	9,0	5,0	49,5	277,5
пром.	Яйцо вареное	40	12,8	11,6	0,7	158,7
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0,0	107,5
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (облепиха)	200	0,3	0,6	7,0	35,0
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
Итого за завтрак		610	35,0	39,0	87,7	850,9
Обед						
с2010г. Рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,1	62,4
с1996г. Рец.136 2к.	Суп картофельный с крупой (перловая, говядина)	250	6,4	7,7	13,4	149,3
с2010г. Рец.510 2к.	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2
с2010г. Рец.256	Рис запеченный с овощами	200	4,0	9,5	37,7	247,0
С1996г. рец.537 2к.	Соус белый основной	100	2,7	4,2	4,3	66,3
с1996г. Рец.588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
Итого за обед		1020	38,2	35,6	119,6	957,4
Полдник						
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
пром.	Печенье	70	4,7	4,5	21,3	144,5
пром.	Банан	250	4,5	1,5	42,3	200,7
Итого за полдник		520	9,5	6,1	72,0	380,6
Ужин						
с2010г. Рец.83 1к.	Салат "Витаминный"	100	2,0	8,1	8,4	114,4
с1996г. Рец.426 1к	Биточки по-селянски	100	13,7	13,6	12,2	226,3
с1996г. Рец.255 2к.	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	301,6
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (шиповник)	200	0,3	0,0	12,1	48,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
Итого за ужин		765	36,1	35,8	119,8	937,1
Ужин-2						
пром.	Йогурт	200	2,7	2,5	14,1	88,0
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
Итого за 2-ужин		250	7,3	6,9	27,0	197,6
Итого за день		3165	126,1	123,4	426,1	3323,6

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	7 день					
Завтрак						
с1996 рец-257	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	48,1	354,2
с1996 рец-284 1к	Омлет натуральный	165	14,9	23,9	3,2	298,8
пром.	Масло сливочное(порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Нектарин	70	0,7	0,2	7,7	30,0
с1996 рец.642 1к	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	69,2
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	765	36,5	56,0	102,0	1024,4
Обед						
С2010г. рец.63 2к.	Салат из сырых овощей	100	0,9	10,2	7,2	124,2
С1996г. рец.110	Борщ с капустой и картофелем(говядина)	250\20	5,9	7,6	12,6	142,8
с2010г. Рец.660 1к.	Котлета из филе птицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
С1996г. рец.472 2к.	Картофельное пюре	200	11,9	22,1	7,0	274,5
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с1996г. Рец.588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	940	47,9	49,3	101,7	1051,3
Полдник						
пром.	Груша	250	1,0	0,9	27,2	58,0
пром.	Вафли	70	7,3	12,6	16,2	201,8
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0
	Итого за полдник	520	8,5	14,5	50,8	298,8
Ужин						
с2010г. Рец.77 3к.	Салат из овощей	100	1,8	8,7	2,8	98,0
С1996г. рец.367 1к.	Бифштекс	100	21,0	5,0	0,0	188,4
с1996г. Рец.255 2к.	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	301,6
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (шиповник)	200	0,3	0,0	12,1	48,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	765	43,2	27,8	102,0	882,8
Ужин-2						
пром.	Снежок	200	3,0	2,5	11,0	78,5
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	7,6	6,9	23,9	188,1
	Итого за день	3240	143,7	154,5	380,4	3445,4

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
8 день						
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Яйцо вареное	40	12,8	11,6	0,7	158,7
пром.	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0,0	107,5
с1996г. Рец.870 3к.	Кисель из малины	200	0,3	1,2	11,9	58,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	600	35,0	47,9	98,0	972,9
Обед						
с2010г. Рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,1	62,4
с2010г. Рец.210 1к.	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,4
с1996г. Рец.387 1к.	Печень по-строгановски	100\100	16,8	17,5	6,6	250,6
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
с2010г. рец.867 1к.	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1020	41,8	37,5	117,4	982,3
Полдник						
пром.	Апельсин	250	0,9	0,2	8,1	43,0
пром.	Пряник	70	5,3	5,4	69,5	344,0
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	7,1	28,8
	Итого за полдник	520	6,3	5,6	84,7	415,8
Ужин						
с2010г. Рец.62 2к	Салат "Весна"	100	2,8	6,8	2,8	83,4
С1996г. рец.401 1к.	Гуляш из свинины	100\125	14,0	11,0	4,0	171,0
с1996г. Рец.215 2к.	Рагу из овощей	250	3,8	10,1	18,2	179,0
с1996г. Рец.629 1к	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	840	26,7	30,0	62,0	634,2
Ужин-2						
пром.	Йогурт	200	2,7	2,5	14,1	88,0
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	7,3	6,9	27,0	197,6
	Итого за день	3230	117,1	127,9	389,1	3203,3

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийм
		г.	г.	г.	ы	ость
	9 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.161 2к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,7	17,8	165,9
пром.	Сырок творожный	100	13,5	4,0	14,6	149,0
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Мандарин	70	0,3	0,1	2,6	12,3
с2010г. Рец.943 2к.	Чай с сахаром и медом	200	0,3	0,0	7,4	55,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	700	25,5	21,8	72,9	655,3
Обед						
с1996г. Рец.60	Винегрет	100	1,2	9,0	6,7	111,9
с1996г. Рец.139 2к.	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица)	250	6,4	3,5	23,1	198,9
С1996г. рец.309 2к.	Рыба, тушёная в томате с овощами	100\100	16,1	11,3	6,3	191,2
С1996г. рец.255 2к.	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,4
с2010г. рец.867 1к.	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1020	35,7	33,4	133,1	1033,5
Полдник						
пром.	Банан	250	4,5	1,5	42,3	200,7
с2010г. рец.863 2к.	Компот из земляники или виктории садовой	200	0,3	0,2	8,2	44,2
пром.	Печенье	70	4,7	4,5	21,3	144,5
	Итого за полдник	520	9,5	6,2	71,8	389,4
Ужин						
с2010г. Рец.83 1к.	Салат "Витаминный"	100	2,0	8,1	8,4	114,4
с1996г. Рец.394 1к.	Жаркое по-домашнему	350	25,1	24,1	21,5	403,7
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (шиповник)	200	0,3	0,0	12,1	48,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	715	33,2	34,3	72,3	739,8
Ужин-2						
пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	10,4	9,4	20,9	209,8
	Итого за день	3205	114,3	105,1	371,0	3027,8

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	10 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
с1996г. Рец.285 1к.	Омлет с сыром	180	22,7	32,0	3,5	392,3
с2010г. Рец.958	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	710	43,1	64,4	87,9	1112,8
Обед						
с2010г. Рец.79 3к.	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,0
с1996г. Рец.138 2к.	Суп картофельный с бобовыми (говядина, горох)	250	8,4	5,7	20,3	166,4
с1996г. Рец.378 1к.	Котлета натуральная	100	19,2	4,4	13,4	169,4
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1020	46,0	33,6	136,0	1039,4
Полдник						
пром.	Яблоко	250	0,5	0,5	12,7	57,7
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	7,1	28,8
пром.	Зефир	70	56,0	1,4	0,1	210,0
	Итого за полдник	520	56,6	1,9	19,9	296,5
Ужин						
с2010г. Рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,1	62,4
с1996г. Рец.450 1к.	Курица запеченая	125	19,7	15,9	1,3	226,0
с1996г. Рец.255 2к.	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	301,6
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с2010г. Рец.943 1к.	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	9,1	37,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	790	41,1	35,1	100,6	873,9
Ужин-2						
пром.	Снежок	200	3,0	2,5	11,0	78,5
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	7,6	6,9	23,9	188,1
	Итого за день	3290	194,3	141,9	368,3	3510,7

2. Меню для детей от 11 лет и старше
Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	11 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная ячневая	250\10	9,0	5,0	49,5	277,5
пром.	Яйцо вареное	40	12,8	11,6	0,7	158,7
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Нектарин	70	0,7	0,2	7,7	30,0
с1996 рец.642 1к	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	69,2
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	650	33,0	34,2	100,9	807,6
Обед						
С2010г. рец.63 2к.	Салат из сырых овощей	100	0,9	10,2	7,2	124,2
с1996г. Рец.136 2к.	Суп картофельный с крупой (пшеничная, говядина)	250	5,9	8,1	14,5	152,1
с2010г. Рец.660 1к.	Котлета из филе птицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
с1996г. Рец.270	Каша гороховая	200	21,6	1,1	48,5	290,0
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с1996г. Рец.588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1020	57,6	28,8	145,1	1076,1
Полдник						
пром.	Груша	250	1,0	0,9	27,2	58,0
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7
пром.	Кекс "Здоровье"	70	6,2	8,0	28,5	237,0
	итого за полдник	520	7,3	9,0	63,6	327,7
Ужин						
с2010г. Рец.72.	Салат картофельный с сельдью	100	5,4	9,8	4,6	123,9
с1996г. Рец.403 1к	Плов (свинина)	275	24,6	22,7	57,9	513,2
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (шиповник)	200	0,3	0,0	12,1	48,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	итого за ужин	640	36,1	34,6	104,9	858,8
Ужин-2						
пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	итого за 2-ужин	250	10,4	9,4	20,9	209,8
	Итого за день	3080	144,4	116,0	435,4	3280,0

2. Меню для детей от 11 лет и старше
Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	12 день					
Завтрак						
с1996 рец-257	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	48,1	354,2
пром.	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0,0	107,5
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Мандарин	70	0,3	0,1	2,6	12,3
пром.	Кекс "Здоровье"	70	6,2	8,0	28,5	237,0
С1996г.рец.590 1к.	Кисель из клюквы	200	0,1	0,0	12,4	50,0
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	700	29,9	44,4	122,1	1033,2
Обед						
с1996г. Рец.75	Салат "Икра морковная"	100	2,1	7,1	10,1	113,1
с1996г. Рец.138 2к.	Суп картофельный с бобовыми (говядина, фасоль)	250/20	8,4	5,7	20,3	166,4
с2010г. Рец.510 2к.	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2
С1996г. рец.255 2к.	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,4
С1996г. рец.537 2к.	Соус белый основной	100	2,7	4,2	4,3	66,3
с2010г. рец.867 1к.	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	770	42,7	33,4	140,3	1042,5
Полдник						
пром.	Апельсин	250	0,9	0,2	8,1	43,0
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0
пром.	Пряник	70	5,3	5,4	69,5	344,0
	итого за полдник	520	6,4	6,6	85,0	426,0
Ужин						
с2010г. Рец.62 2к	Салат "Весна"	100	2,8	6,8	2,8	83,4
С1996г. рец.367 1к.	Бифштекс	100	21,0	5,0	0,0	188,4
С1996г. рец.472 2к.	Картофельное пюре	200	11,9	22,1	7,0	274,5
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с2010г. Рец.943 1к.	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	9,1	37,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	итого за ужин	765	45,2	38,7	58,1	830,2
Ужин-2						
пром.	Йогурт	200	2,7	2,5	14,1	88,0
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	итого за 2-ужин	250	7,3	6,9	27,0	197,6
	Итого за день	3005	131,5	130,0	432,5	3529,5

2. Меню для детей от 11 лет и старше

Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	13 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная "Дружба"	250/10	6,2	8,7	29,9	222,5
с1996г. Рец.297 1к	Запеканка из творога(со сгущенным молоком)	180/30	30,8	19,2	30,0	385,8
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
с1996г. Рец.627	Чай с сахаром и ягодой (брусника)	200	0,5	0,0	6,8	32,7
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	720	43,4	40,9	97,2	913,2
Обед						
с2010г. Рец.59 2к.	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,1	62,4
с1996г. Рец.129 2к.	Рассольник "Ленинградский" (говядина)	250\20	5,6	7,8	17,0	161,7
с1996г. рец.401 1к.	Гуляш из свинины	100\125	14,0	11,0	4,0	171,0
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
с1996г. Рец.588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	1065	34,3	33,6	120,3	931,6
Полдник						
пром.	Банан	250	4,5	1,5	42,3	200,7
пром.	Вафли	70	7,3	12,6	16,2	201,8
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
	Итого за полдник	520	12,1	14,2	66,9	437,9
Ужин						
с2010г. Рец.83 1к.	Салат "Витаминный"	100	2,0	8,1	8,4	114,4
с1996г. Рец.423 1к.	Тефтели	125\75	12,3	11,0	7,5	177,6
с1996г. Рец.255 2к.	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	301,6
с1996г. Рец.528 2к.	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
с1996г. Рец.624.	Чай с сахаром и ягодой (шиповник)	200	0,3	0,0	12,1	48,8
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	755	34,7	33,2	115,1	888,4
Ужин-2						
пром.	Снежок	200	3,0	2,5	11,0	78,5
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	7,6	6,9	23,9	188,1
	Итого за день	3310	132,1	128,8	423,4	3359,2

2. Меню для детей от 11 лет и старше
Основное летнее меню

№ рецептуры от 11 лет и старше	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн
		г.	г.	г.	ы	ость
	14 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная манная	250	9,0	8,7	65,5	349,2
с1996г. Рец.286 1к	Омлет с овощами	200	12,9	15,3	6,2	189,9
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Кекс "Здоровье"	70	6,2	8,0	28,5	237,0
с2010г. рец.958	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	0,5	12,4
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за завтрак	800	35,1	45,7	131,2	1060,7
Полдник						
с2010г. Рец.77 3к.	Салат из овощей	100	1,8	8,7	2,8	98,0
с2010г. Рец.210 1к.	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,4
с1996г. Рец.402 2к	Азу (говядина)	325	35,7	42,6	30,6	533,0
с2010г. Рец.861 1к.	Компот из яблок	200	0,2	0,1	5,1	22,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,2	2,3	32,7	186,2
	Итого за обед	945	53,8	58,8	86,7	986,6
Ужин						
с2010г. Рец.862 3к.	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	7,1	28,8
пром.	Яблоко	250	0,5	0,5	12,7	57,7
пром.	Печенье	70	4,7	4,5	21,3	144,5
	Итого за полдник	520	5,3	5,0	41,1	231,0
Ужин-2						
с2010г. Рец.73	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,4	5,2	8,6	86,6
с2010г. Рец.660 1к.	Котлета из филе птицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
С1996г. рец.255 2к.	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,4
С1996г. рец.537 2к.	Соус белый основной	100	2,7	4,2	4,3	66,3
с2010г. Рец.943 1к.	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	9,1	37,9
пром.	Хлеб в ассортименте	65	5,8	2,1	30,3	172,9
	Итого за ужин	765	34,3	23,1	114,4	811,6
Ужин-2						
пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
пром.	Сдоба	50	4,6	4,4	12,9	109,6
	Итого за 2-ужин	250	10,4	9,4	20,9	209,8
	Итого за день	3280	138,9	142,0	394,3	3299,7