


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЗОЛ «Чумляк»
 /М.Р. Мингазов/
 " 5 " мая 2025 г.

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	1 день					
Завтрак						
с1996 рец-257	Каша вязкая молочная пшенная	250\15	10,4	13,5	48,1	354,2
с1996 рец-284 2к	Омлет натуральный	110	10,7	18,8	2,8	236,4
пром.	Масло сливочное(порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,3
Сб1996 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	132,9
	Итого за завтрак	670	27,1	45,3	93,8	862,8
Обед						
Сб2010г. 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
Сб1996г. рец.309 3к.	Рыба, тушёная в томате с овощами	80\100	13,2	9,3	4,9	156,1
Сб1996г. рец.255 1к.	Рис отварной	150	3,6	5,4	35,4	204,6
Сб1996г. рец.590 1к.	Кисель из клюквы	200	0,1	0,0	12,4	50,0
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,1	2,6	35,0	159,0
	Итого за обед	970	29,8	35,1	107,5	836,7
Полдник						
пром.	Печенье	70	4,7	4,5	21,3	144,5
Сб2010г. 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						
Сб2010г. рец.83 1к.	салат "Витаминный"	100	3,2	0,8	6,8	47,2
Сб1996г. рец.401 2к.	Гуляш из свинины	75\100	11,4	9,0	3,8	141,8
Сб1996г. рец.472 2к.	Картофельное пюре	150	8,9	14,6	6,8	243,3
с2010г. Рец.943 1к.	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	9,1	37,9
пром.	Хлеб в ассортименте	70	6,1	2,6	35,0	159,0
	итого за ужин	695	30,0	27	61,5	629,2
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	3105	105	120,3	363,1	2918,4

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	2 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,0	13,3	54,9	375,7
пром.	Сыр (порциями)	20	4,6	5,8	0,0	71,6
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	590	33,4	44,4	86,6	890,6
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 2к.	Печень по-строгановски	75\75	12,6	13,1	5,0	188,0
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0
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	940	31,4	32,9	105,7	854,7
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 2к.	Котлеты из филе птицы	75	14,2	3,3	10,1	127,0
с1996г. Рец.255	Каша гречневая	150	8,2	7,0	36,0	211,0
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	690	33,4	25,2	107,0	768,8
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	2990	113,4	122,5	362,3	3000,0

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	3 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная манная	200	7,2	7	52,4	258,9
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	650	30,7	27,6	111,3	783,6
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 2к.	Котлета натуральная	75	14,4	3,3	10,1	127,1
с1996г. Рец.270	Гороховое пюре	150	16,2	0,8	36,3	189,5
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	945	61,1	34,7	120,8	921,0
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 2к.	Жаркое по-домашнему	325	23,3	22,3	19,9	365,8
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	690	35,9	29,5	62,4	639,0
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	3055	144,4	106,9	400,9	2973,1

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
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 2к.	Омлет с сыром	120	15,3	21,3	2,3	261,5
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	720	32,7	50,5	98,1	981,5
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 2к.	Курица запеченая	100	15,8	12,7	1,0	180,8
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	1020	44,6	37,7	125,1	1026,1
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 2к.	Тефтели	60\50	6,1	5,1	3,7	88,8
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	725	17,8	26,2	62,2	539,9
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	3235	110,1	130,3	372,9	3063,4

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	5 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная ячневая	200\10	7,2	4,0	39,6	222
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	560	33,2	38,0	77,8	795,4
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 3к.	Котлета рыбная (горбуша)	75	13,1	5,1	6,4	123,0
с2010г. Рец.256	Рис запеченный с овощами	150	3,0	7,1	28,3	185,2
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	945	32,8	31,5	108,0	853,4
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 2к	Биточки по-селянски	75	10,2	10,1	9,1	169,7
с1996г. Рец.255	Каша гречневая	150	8,2	7,0	36,0	211,0
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	690	29,8	30,0	104,8	789,9
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	2965	112,6	112,5	389,6	3016,9



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«Центр развития современных компетенций»**

ул. Томина, 51, г. Курган, Курганская область, 640000
тел./факс (3522) 44-35-84
e-mail: info@crsk45.ru

07.08.2015 № 359
на № _____ от _____

В конкурсную комиссию XIV областного конкурса профессионального мастерства работников организаций отдыха детей и их оздоровления Курганской области «Творить чудеса ВМЕСТЕ просто»

Заявка-анкета

**Участника XIV областного конкурса профессионального мастерства работников
организаций отдыха детей и их оздоровления Курганской области
«Творить чудеса ВМЕСТЕ просто»**

Номинация	Лучший вожатый
ФИО	Шмакова Александра Александровна
Место работы (название учреждения)	ЗОЛ «Чумляк»
Педагогический/вожатский отряд	
Должность	Вожатый
Стаж работы	2,5 года
Образование	Среднее профессиональное, неоконченное высшее
Дата рождения	08.10.2004
Домашний адрес	г. Курган, ул. Профсоюзная 5а, кв.86
Контактный телефон	89195833085
Адрес электронной почты	asya.shmakova.04@bk.ru
Интересные факты о себе	Вожатый года по версии «созвездие»
Опыт участия в областном конкурсе «Творить чудеса ВМЕСТЕ просто!» в предыдущие годы	нет
Опыт участия в других конкурсах профессионального мастерства	нет

Директор ЗОЛ «Чумляк»

М.Р. Мингазов

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	6 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/10	5,0	7,0	24	178
с1996г. Рец.297 2к	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	175/30	29,9	18,7	29,1	375,0
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		45,3	42,4	102,5	946,4
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
С61996г. рец.401 2к.	Гуляш из свинины	75\100	11,4	9,0	3,8	141,8
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0
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	520	31,8	31,8	113,4	877,4
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 2к	Плов (говядина)	275	20,9	21,2	53,0	487,3
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	640	27,9	28,4	93,1	750,5
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	1930	172,0	113,9	349,8	3080,6

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
7 день						
Завтрак						
с1996 рец-257	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	38,4	283,3
с1996 рец-284 2к	Омлет натуральный	110	10,7	18,8	2,8	236,4
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	660	30,2	48,0	91,9	891,1
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 2к.	Котлеты из филе птицы	75	14,2	3,3	10,1	127,0
С61996г. рец.472 2к.	Картофельное пюре	150	8,9	14,6	6,8	243,3
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	695	39,9	40,7	98,1	977,6
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 2к.	Бифштекс	75	15,7	3,8	0,0	141,3
с1996г. Рец.255	Каша гречневая	150	8,2	7,0	36,0	211,0
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	690	35,1	24,3	90,1	745,1
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	2815	121,3	134,4	354,8	3100,7

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	8 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,6	44	300,5
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
пром.	Яйцо вареное	40	12,8	11,6	0,7	158,7
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	550	33,2	45,2	87,1	897,7
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 2к.	Печень по-строгановски	75\75	12,6	13,1	5,0	188,0
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0
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	920	35,9	31,2	104,8	852,9
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
Сб1996г. рец.401 2к.	Гуляш из свинины	75\100	11,4	9,0	3,8	141,8
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	790	24,1	28,0	61,8	605,0
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	3030	106,8	116,9	365,4	2969,0

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	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
С61996г. рец.309 3к.	Рыба, тушёная в томате с овощами	80\100	13,2	9,3	4,9	156,1
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	1000	32,8	31,4	131,7	998,4
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 2к.	Жаркое по-домашнему	325	23,3	22,3	19,9	365,8
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	690	31,4	32,5	70,7	701,9
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	3160	109,6	101,3	368,0	2954,8

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	10 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,5	12,7	34,1	285,5
пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,3
с1996г. Рец.285 2к.	Омлет с сыром	120	15,3	21,3	2,3	261,5
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	600	33,5	50,5	78,1	910,4
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 2к.	Котлета натуральная	75	14,4	3,3	10,1	127,1
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0
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	945	39,4	30,6	121,8	929,8
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 2к.	Курица запеченая	100	15,8	12,7	1,0	180,8
с1996г. Рец.255	Каша гречневая	150	8,2	7,0	36,0	211,0
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	715	34,4	29,6	88,4	738,1
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	3030	171,4	119,5	332,1	3062,9

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	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 2к.	Котлеты из филе птицы	75	14,2	3,3	10,1	127,0
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	995	52,6	27,7	141,7	881,5
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)	250	22,3	20,6	52,6	466,5
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	615	33,8	32,5	99,6	812,1
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	3030	137,1	112,8	426,7	3038,7

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	12 день					
Завтрак						
с1996 рец-257	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	38,4	283,3
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	650	27,8	41,5	112,4	962,3
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 3к.	Котлета рыбная (горбуша)	75	13,1	5,1	6,4	123,0
С61996г. рец.255 1к.	Рис отварной	150	3,6	5,4	35,4	204,6
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	695	37,1	29,9	124,9	926,5
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 2к.	Бифштекс	75	15,7	3,8	0,0	141,3
С61996г. рец.472 2к.	Картофельное пюре	150	8,9	14,6	6,8	243,3
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	390	36,9	30,0	57,9	751,9
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	2505	115,5	114,8	407,2	3264,3

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
13 день						
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная "Дружба"	250/10	6,2	8,7	29,9	222,5
с1996г. Рец.297 2к	Запеканка из творога(со сгущенным молоком)	175/30	29,9	18,7	29,1	375,0
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		715	42,5	40,4	96,3	902,4
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
с61996г. рец.401 2к.	Гуляш из свинины	75\100	11,4	9,0	3,8	141,8
с1996г. Рец.273	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0
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		965	29,9	29,7	109,2	835,1
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 2к.	Тефтели	60\50	6,1	5,1	3,7	88,8
с1996г. Рец.255	Каша гречневая	150	8,2	7,0	36,0	211,0
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		675	25,7	25,0	99,4	709,0
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		3125	117,8	116,2	395,7	3072,5

Меню для детей 7-11 лет
Основное летнее меню

Основное летнее меню						
№ рецептуры 7 -11 лет	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	г.
	14 день					
Завтрак						
с1996г. Рец.257	Каша вязкая молочная манная	250	9,0	8,7	65,5	349,2
с1996г. Рец.286 2к	Омлет с овощами	135	8,7	10,3	4,2	128,2
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	735	30,9	40,7	129,2	999,0
Обед						
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 3к	Азу (говядина)	300	32,9	39,3	28,2	492,0
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	920	51,0	55,5	84,3	945,6
Полдник						
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						
с2010г. Рец.73	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,4	5,2	8,6	86,6
с2010г. Рец.660 2к.	Котлеты из филе птицы	75	14,2	3,3	10,1	127,0
Сб1996г. рец.255 1к.	Рис отварной	150	3,6	5,4	35,4	204,6
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	690	28,1	20,2	97,8	695,3
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	3115	125,7	130,8	373,3	3080,7