

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	Завтрак															
понедельник																
		Макароны отварные с сыром	200	279,98	10,70	9,38	38,20	46,40	0,08	0,60	1,04	172,10	14,60	136,80	1,02	ТТК 1.10.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123,04	2,77	4,96	19,77	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68	ТТК 3.6
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
		Фрукты свежие	150	65,55	1,65	0,75	13,05	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 3.11
Итого по рациону			607	530,95	15,36	15,15	86,24	59,42	0,17	8,26	2,46	211,56	45,47	213,09	5,36	
1	Обед															
понедельник																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	49,57	0,95	2,69	5,34	7,81	0,01	10,45	0,35	25,49	8,41	15,61	0,31	ТТК 4.41
		Суп картофельный с рисовой крупой , цыпленком	200 /10	129,63	5,88	6,11	12,78	107,88	0,07	0,66	0,35	13,34	21,28	79,23	0,95	ТТК 5.1
		Котлеты Нежные	90	225,83	10,89	13,86	12,81	14,62	0,20	0,24	0,86	9,68	9,28	123,39	1,35	ТТК 6.16
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	880,35	30,45	28,23	124,51	145,25	0,71	27,35	2,92	84,83	170,69	460,94	8,45	
1	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	110 /30	218,42	6,71	9,14	27,33	28,41	0,20	1,12	0,62	37,78	32,27	105,67	1,73	ТТК 7.19
		Кисель ягодный	200	90,54	1,56	0,06	22,36	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			340	308,96	8,27	9,20	49,69	29,95	0,20	13,12	0,62	46,16	36,31	115,99	1,95	
Итого за 1 день			1737	1720,26	54,08	52,58	260,44	234,61	1,08	48,73	6,00	342,55	252,46	790,02	15,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

2	Завтрак															
вторник		Омлет паровой с мясом	150 /5	230,43	17,91	16,35	2,91	133,05	0,06	0,50	1,35	96,29	38,30	221,40	2,18	ТТК 6.8
		Помидор свежий	60	12,12	0,66	0,12	2,10	47,88	0,02	6,00	0,42	7,39	10,44	13,56	0,47	ТТК 4.1
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Изделия кондитерские	50	164,45	0,20	0,45	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	3,00	6,00	0,70	ТТК 3.19
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			505	562,00	21,99	17,28	79,63	180,97	0,13	6,54	2,25	128,98	61,16	274,14	4,54	
2	Обед															
вторник		Огурцы битые с зеленью	60	35,44	0,43	3,23	1,16	7,87	0,02	4,82	0,41	12,67	9,00	18,30	0,31	ТТК 4.40
		Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками	200 /10 /15	125,60	6,12	5,24	13,49	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	ТТК 5.6
		Рыба, запеченая под овощами с сыром (минтай)	90	120,57	13,21	6,54	2,22	281,35	0,07	1,73	0,74	91,51	46,78	204,78	0,79	ТТК 6.55
		Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150	185,63	3,50	3,35	35,39	12,15	0,03	0,00	0,26	4,65	22,85	69,60	0,45	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			805	757,54	29,16	19,22	116,98	406,25	0,50	7,64	2,80	143,99	126,26	461,87	5,09	
2	Полдник															
вторник		Сэндвич "Школьный" с огурцом свежим	100	188,89	11,58	7,81	16,18	45,15	0,03	1,51	0,83	203,80	33,51	171,48	1,01	ТТК 3.22
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	255,53	11,76	7,89	32,48	47,19	0,03	17,51	0,83	210,58	38,91	177,22	1,29	
Итого за 2 день			1610	1575,07	62,91	44,39	229,09	634,41	0,66	31,68	5,88	483,54	226,32	913,23	10,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

3	Завтрак															
среда		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	150 /5	184,51	5,89	6,66	26,31	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12	ТТК 1.1.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 1.1.
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,20	0,00	31,20	0,01	0,06	0,10	154,88	6,09	87,00	0,17	ТТК 3.3
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0,00	130,56	24,96	111,70	0,66	ТТК 3.10
		Фрукты свежие	150	61,20	0,60	0,60	13,35	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 8.12
Итого по рациону			555	497,12	17,04	16,39	71,42	75,38	0,19	7,09	1,49	407,22	51,30	386,72	5,18	
3	Обед															
среда		Салат "Весна"	60	55,54	1,76	4,95	0,98	18,72	0,02	3,36	0,50	13,97	7,97	34,52	0,50	ТТК 4.39
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	84,76	1,54	4,96	8,49	204,74	0,02	6,50	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76	ТТК 5.7
		Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	197,36	15,61	14,80	0,43	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26	ТТК 6.6
		Спагетти по неопалитански	150	199,16	5,88	4,28	34,29	34,80	0,06	1,31	0,95	14,12	12,62	56,07	1,17	ТТК 7.21
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	846,49	30,25	29,78	114,37	310,84	0,37	12,18	3,10	132,14	72,15	347,55	5,67	
3	Полдник															
среда		Сдобное булочное изделие	100	287,30	9,50	7,70	45,00	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	ТТК 3.6
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,30	0,00	58,66	10,04	47,12	0,80	ТТК 8.19
Итого по рациону			300	373,18	11,06	8,86	62,28	28,39	0,15	1,41	2,41	84,25	38,69	157,88	1,93	
Итого за 3 день			1655	1716,79	58,35	55,02	248,07	414,61	0,70	20,67	6,99	623,61	162,14	892,15	12,78	

Возрастная категория: 7-11 лет

4	Завтрак															
четверг		Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150 /10	316,76	16,25	9,02	42,66	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97	ТТК 2.1
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58,22	0,08	6,38	0,12	27,00	0,00	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,00	ТТК 3.5
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
		Фрукты свежие	150	51,90	1,20	0,30	11,10	7,20	0,05	36,00	0,30	44,88	16,97	30,02	0,39	ТТК 3.11
Итого по рациону			550	566,63	19,96	16,61	84,34	77,40	0,15	36,88	1,23	191,01	56,91	204,15	2,48	
4	Обед															
четверг																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	39,22	0,53	3,26	1,95	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38	ТТК 4.3
		Суп картофельный с фрикадельками	200 /20	125,60	6,12	5,24	13,49	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	ТТК 5.16
		Шницель куриный	90	217,98	16,47	13,14	8,46	17,46	0,14	0,65	1,06	27,86	72,83	165,34	2,70	ТТК 6.11
		Пюре картофельное	150	125,64	2,93	4,32	18,77	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96	ТТК 7.1
		Напиток из цитрусовых (лимон)	200	62,26	0,12	0,02	15,40	0,20	0,00	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12	ТТК 8.6
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			810	799,41	32,00	26,85	107,45	164,79	0,66	9,06	3,23	113,07	157,59	433,29	7,30	
4	Полдник															
четверг		Гренки с сыром "Детские"	100	257,54	9,14	10,74	31,08	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	324,18	9,32	10,82	47,38	75,84	0,03	16,03	1,29	107,41	18,33	124,26	1,54	
Итого за 4 день			1660	1690,22	61,28	54,27	239,16	318,02	0,83	61,96	5,75	411,48	232,83	761,70	11,31	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

5	Завтрак															
пятница		Каша Боярская (с изюмом)	200	268,24	7,42	7,76	42,20	32,12	0,16	0,48	0,24	117,20	45,60	172,20	1,36	ТТК 1.7.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,20	0,00	31,20	0,01	0,06	0,10	154,88	6,09	87,00	0,17	ТТК 3.10
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156,00	2,60	9,75	14,30	76,05	0,06	0,00	0,07	39,00	13,00	83,20	0,23	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
Итого по рациону			522	629,37	16,87	23,64	87,14	139,49	0,23	1,70	0,94	324,06	73,15	370,42	2,93	
5	Обед															
пятница		Салат из свежих огурцов с луком	60	37,50	0,46	3,24	1,62	0,00	0,02	3,72	0,40	10,74	7,80	19,20	0,30	ТТК 4.22
		Свекольник со сметаной	200 /10	99,00	2,10	5,52	10,23	116,50	0,04	4,10	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94	ТТК 5.8
		Фрикадельки мясные с соусом	90	152,45	10,51	8,95	7,47	17,12	0,09	2,95	0,84	15,96	30,86	94,41	0,99	ТТК 6.13
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			840	782,67	26,44	23,28	116,86	146,56	0,59	10,77	3,29	89,80	184,58	406,91	8,30	
5	Полдник															
пятница		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	207,46	5,94	9,92	23,60	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	50	42,11	1,88	0,07	8,49	1,53	0,01	12,00	0,00	18,98	5,65	10,31	0,23	ТТК 3.28
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
Итого по рациону			330	353,97	8,20	9,99	57,81	97,53	0,06	12,86	2,54	131,47	25,30	148,18	1,67	
Итого за 5 день			1692	1766,01	51,51	56,91	261,81	383,58	0,88	25,32	6,77	545,33	283,04	925,51	12,90	

Возрастная категория: 7-11 лет

6	Завтрак															
понедельник		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	150 /5	184,51	5,89	6,66	26,31	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12	ТТК 1.1.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123,04	2,77	4,96	19,77	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68	
		Плоды свежие	150	142,35	2,40	0,75	31,50	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	63,00	42,00	0,90	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			555	511,14	11,24	12,41	92,62	31,84	0,24	15,93	2,28	122,82	85,99	256,76	3,46	
6	Обед															
понедельник		Огурцы битые с зеленью	60	35,44	0,43	3,23	1,16	7,87	0,02	4,82	0,41	12,67	9,00	18,30	0,31	ТТК 4.40
		Суп лапша по домашнему	200 /10	122,14	3,46	2,94	20,46	123,26	0,04	1,40	0,78	14,30	9,80	38,80	0,70	ТТК 5.9
		Митболы с сыром	90	262,98	13,75	19,08	9,06	17,24	0,42	10,55	0,74	68,73	13,45	186,32	2,37	ТТК 6.64
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	895,88	30,37	30,81	124,27	163,31	0,91	32,77	3,30	132,02	163,97	486,13	9,21	
6	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	110 /30	218,42	6,71	9,14	27,33	28,41	0,20	1,12	0,62	37,78	32,27	105,67	1,73	ТТК 7.19
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	ТТК 8.4
Итого по рациону			340	280,02	6,77	9,14	42,67	28,45	0,20	1,12	0,62	38,30	32,33	105,87	2,13	
Итого за 6 день			1685	1687,04	48,39	52,36	259,56	223,60	1,35	49,82	6,19	293,15	282,28	848,76	14,80	

Возрастная категория: 7-11 лет

7	Завтрак															
вторник		Каша Дружба	150	134,94	4,35	2,25	24,15	10,56	0,08	0,41	0,09	86,85	25,35	106,50	0,53	ТТК 1.5.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58,22	0,08	6,38	0,12	27,00	0,00	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,00	ТТК 3.5
		Яйцо вареное	40	56,36	4,76	4,04	0,24	62,40	0,02	0,00	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87	ТТК 3.13
		Фрукты свежие	150	61,20	0,60	0,60	13,35	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 3.11
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0,00	130,56	24,96	111,70	0,66	ТТК 8.12
Итого по рациону			580	497,89	15,98	17,20	69,62	120,74	0,16	7,05	1,24	265,73	70,14	321,49	5,28	
7	Обед															
вторник		Салат из свеклы	60	49,59	0,77	3,22	4,38	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67	ТТК 4.5
		Суп картофельный с горохом, цыпленком	200 /10	163,25	8,34	8,05	14,36	110,56	0,15	0,96	0,59	28,58	30,80	110,15	1,73	ТТК 5.6
		Палочки мясные	90	236,20	11,07	14,76	16,02	8,87	0,31	0,22	0,71	38,74	10,15	126,57	1,60	ТТК 6.63
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	187,64	5,30	3,92	32,81	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72	ТТК 7.5
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	40	107,96	2,24	0,44	23,76	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	ТТК 3.2
Итого по рациону			780	919,35	30,37	30,63	131,81	146,26	0,72	3,39	3,23	149,96	74,40	362,56	6,39	
7	Полдник															
вторник		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	207,46	5,94	9,92	23,60	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	50	42,11	1,88	0,07	8,49	1,53	0,01	12,00	0,00	18,98	5,65	10,31	0,23	ТТК 3.28
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,24	0,16	0,16	18,54	1,20	0,00	1,60	0,08	6,08	3,14	3,82	0,80	ТТК 8.14
Итого по рациону			330	325,81	7,98	10,15	50,63	86,73	0,06	14,44	2,62	97,55	26,76	148,56	2,37	
Итого за 7 день			1690	1743,05	54,34	57,98	252,06	353,73	0,93	24,87	7,09	513,24	171,30	832,61	14,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

8	Завтрак															
среда		Вареники ленивые со сметанным соусом сладким	120 /30	295,12	16,38	15,90	21,62	46,59	0,05	1,29	0,58	146,20	21,95	121,72	0,67	ТТК 2.8
		Батон пектиновый	20	52,34	1,50	0,58	10,28	0,00	0,01	0,00	0,34	3,80	2,60	13,00	0,24	ТТК 3.3
		Плоды свежие	150	142,35	2,40	0,75	31,50	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	63,00	42,00	0,90	ТТК 3.11
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
Итого по рациону			527	552,19	20,52	17,29	78,62	46,71	0,11	17,45	1,54	169,28	92,11	185,24	2,61	
8	Обед															
среда																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	39,22	0,53	3,26	1,95	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38	ТТК 4.3
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	84,76	1,54	4,96	8,49	204,74	0,02	6,50	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76	ТТК 5.7
		Плов	150	334,94	12,96	20,10	25,55	97,80	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	18,00	ТТК 6.20
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	
Итого по рациону			710	749,23	20,93	29,19	100,71	325,56	0,65	11,66	3,07	67,82	66,40	316,72	21,53	
8	Полдник															
среда		Гренки с сыром "Детские"	100	257,54	9,14	10,74	31,08	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	324,18	9,32	10,82	47,38	75,84	0,03	16,03	1,29	107,41	18,33	124,26	1,54	
Итого за 8 день			1537	1625,60	50,77	57,30	226,71	448,11	0,79	45,14	5,90	344,52	176,84	626,22	25,67	

Возрастная категория: 7-11 лет

9	Завтрак															
четверг																
		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	156,57	4,41	5,05	23,36	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30	ТТК 1.3.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Буженина из свинины	20	115,66	5,68	9,93	0,88	0,00	0,18	0,00	0,22	0,64	1,05	70,72	0,76	ТТК 3.29
		Флоды свежые	150	142,35	2,40	0,75	31,50	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	63,00	42,00	0,90	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			555	554,33	14,92	16,64	86,20	23,44	0,29	15,43	1,74	107,75	84,67	217,75	3,08	
9	Обед															
четверг																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	49,57	0,95	2,69	5,34	7,81	0,01	10,45	0,35	25,49	8,41	15,61	0,31	ТТК 4.41
		Суп картофельный с фрикадельками	200 /20	125,60	6,12	5,24	13,49	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	ТТК 5.16
		Фиш-кейк	90	164,91	13,82	7,08	11,48	29,59	0,14	1,69	0,67	110,86	39,51	202,56	1,23	ТК 6.45
		Картофель по деревенски	150	199,35	3,17	10,05	24,06	28,55	0,14	2,70	0,87	23,85	35,51	84,98	1,34	ТТК 7.7
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	849,09	29,51	25,86	124,55	182,79	0,66	15,95	3,16	232,84	131,27	469,07	6,01	
9	Полдник															
четверг																
		Оладьи из п/ф с соусом сметанным сладким	80 /30	234,99	7,26	12,50	30,62	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	ТТК 3.6
		Кисель ягодный	200	90,54	0,14	0,06	22,36	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			310	325,53	7,40	12,56	52,98	23,17	0,13	13,11	2,41	33,97	32,69	121,08	1,35	
Итого за 9 день			1665	1728,95	51,83	55,06	263,72	229,40	1,09	44,49	7,31	374,56	248,63	807,91	10,43	

Возрастная категория: 7-11 лет

10	Завтрак															
пятница																
		Омлет натуральный	130	193,47	10,83	15,47	2,73	156,78	0,05	0,26	0,57	93,08	14,30	173,55	1,78	TTK 2.5
		Огурец свежий	60	6,78	0,42	0,06	1,14	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30	TTK 4.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	TTK 3.1
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156,00	2,60	9,75	14,30	76,05	0,06	0,00	0,07	39,00	13,00	83,20	0,23	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	TTK 8.3
Итого по рациону			502	512,39	17,13	25,66	53,07	232,95	0,33	5,62	1,20	157,56	45,86	309,27	3,56	
10	Обед															
пятница		Салат микс	60	34,91	0,60	2,72	2,00	55,06	0,02	19,03	0,59	11,21	8,60	14,34	0,36	TTK 4.45
		Свекольник со сметаной	200 /10	99,00	2,10	5,52	10,23	116,50	0,04	4,10	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94	TTK 5.8
		Котлеты куриные	90	211,05	17,30	11,30	15,90	4,00	0,15	0,53	0,91	25,11	62,90	138,34	1,58	TTK 6.40
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	187,64	5,30	3,92	32,81	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72	TTK 7.5
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	TTK 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	TTK 3.2
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,24	0,16	0,16	18,54	1,20	0,00	1,60	0,08	6,08	3,14	3,82	0,80	TTK 8.14
Итого по рациону			790	814,10	30,54	24,41	123,93	190,93	0,51	25,26	3,79	100,56	116,57	318,60	6,28	
10	Полдник															
пятница		Сдобное булочное изделие	100	287,30	9,50	7,70	45,00	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	TTK 3.6
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,30	0,00	58,66	10,04	47,12	0,80	TTK 8.19
Итого по рациону			300	373,18	11,06	8,86	62,28	28,39	0,15	1,41	2,41	84,25	38,69	157,88	1,93	
Итого за 10 день			1592	1699,67	58,72	58,93	239,28	452,27	0,99	32,29	7,40	342,37	201,12	785,75	11,76	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	Завтрак															
понедельник																
		Макароны отварные с сыром	250	349,975	13,375	11,725	47,75	58	0,1	0,75	1,3	215,125	18,25	171	1,275	ТТК 1.10.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123,044	2,772	4,96	19,772	8,4	0,064	0,5	1,1	11,06	14,56	53,416	0,678	ТТК 3.6
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8	ТТК 8.3
		Флоды свежые	150	65,55	1,65	0,75	13,05	4,5	0,03	6	0,3	21,12	11,745	14,355	2,865	ТТК 3.11
Итого по рациону			657	600,95	18,04	17,50	95,79	71,02	0,19	8,41	2,72	254,59	49,12	247,29	5,62	
1	Обед															
понедельник																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	100	82,61	1,58	4,49	8,9	13,02	0,02	17,41	0,59	42,48	14,01	26,01	0,52	ТТК 4.41
		Суп картофельный с рисовой крупой , цыпленко	250 /10	148,545	6,28	6,625	15,95	132,15	0,085	0,78	0,425	15,75	25,62	90,08	1,1	ТТК 5.1
		Котлеты Нежные	100	250,92	12,1	15,4	14,23	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,1	1,5	ТТК 6.16
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочны	180	244,098	8,964	5,634	39,384	15,48	0,234	0	0,666	14,454	131,544	197,37	4,41	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,3	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			940	1048,51	35,50	33,21	150,08	178,93	0,84	34,46	3,65	112,01	207,48	545,90	10,11	
1	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	150 /30	287,37	8,99	11,66	36,62	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35	ТТК 7.19
		Кисель ягодный	200	90,54	0,14	0,06	22,36	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			380	377,91	9,13	11,72	58,98	37,05	0,27	13,12	0,82	57,54	47,71	152,2	2,57	
Итого за 1 день			1977	2027,37	62,67	62,42	304,86	287,00	1,31	55,99	7,19	424,14	304,31	945,39	18,30	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2	Завтрак															
вторник		Омлет паровой с мясом	150 /5	230,43	17,91	16,35	2,91	133,05	0,06	0,495	1,35	96,285	38,295	221,4	2,175	ТТК 6.8
		Помидор свежий	100	20,2	1,1	0,2	3,5	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78	ТТК 4.1
		Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6	0	0,055	0	0,6	10	7	32,5	0,55	ТТК 3.1
		Изделия кондитерские	75	246,675	0,3	0,675	59,85	0	0	0	0	18,75	4,5	9	1,05	ТТК 3.19
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			580	675,745	23,29	17,665	105,9	212,89	0,155	10,54	2,65	142,16	71,015	292,68	5,315	
2	Обед															
вторник		Огурцы битые с зеленью	100	59,06	0,72	5,38	1,94	13,11	0,03	8,03	0,69	21,11	15	30,5	0,51	ТТК 4.40
		Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками	250 /10 /15	145,045	6,555	5,765	16,735	130,2	0,16	1,315	0,54	18,3	34,505	102,2	1,335	ТТК 5.6
		Рыба, запеченая под овощами с сыром	100	188,3	13,3	13,8	2,72	292,62	0,14	1,9	1,83	80,48	33,73	200,36	0,72	ТТК 6.55
		Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	180	222,75	4,194	4,014	42,462	14,58	0,036	0	0,306	5,58	27,414	83,52	0,54	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	61,6	0,06	0	15,34	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6	0	0,055	0	0,6	10	7	32,5	0,55	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			965	955,895	31,989	30,019	139,437	450,55	0,661	11,25	4,506	149,79	132,71	512,88	5,915	
2	Полдник															
вторник		Сэндвич "Школьный" с огурцом свежим	100	188,89	11,58	7,81	16,18	45,15	0,03	1,51	0,83	203,8	33,51	171,48	1,01	ТТК 3.22
		Желе из плодов и ягод	100	84,22	3,76	0,14	16,98	3,06	0,01	24	0	37,95	11,29	20,61	0,46	ТТК 3.28
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,3	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			400	339,75	15,52	8,03	49,46	50,25	0,04	41,51	0,83	248,53	50,2	197,83	1,75	
Итого за 2 день			1945	1971,39	70,799	55,714	294,797	713,69	0,856	63,29	7,986	540,48	253,92	1003,39	12,98	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
3	Завтрак															
среда		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	200 /5	236,31	7,84	7,81	35,06	26,7	0,16	0,52	0,75	126,26	6,14	205,11	1,49	ТТК 1.1.
		Батон пектиновый	40	104,68	3	1,16	20,56	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	ТТК 3.3
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,2	0	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174	ТТК 3.10
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66	ТТК 8.12
		Флоды свежие	150	61,2	0,6	0,6	13,35	4,5	0,03	6	0,3	21,12	11,745	14,355	2,865	ТТК 3.11
Итого по рациону			615	575,09	19,74	17,83	85,31	78,68	0,228	7,216	1,83	440,42	54,135	444,165	5,669	
3	Обед															
среда		Салат "Весна"	100	92,57	2,94	8,25	1,64	31,2	0,03	5,6	0,84	23,28	13,29	57,53	0,84	ТТК 4.39
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250 /10	102,41	1,865	5,87	10,53	254,32	0,025	7,75	0,68	37,585	23,33	47,395	0,945	ТТК 5.7
		Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	197,36	15,61	14,8	0,43	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26	ТТК 6.6
		Спагетти по неопалитански	180	238,986	7,056	5,13	41,148	41,76	0,072	1,566	1,134	16,938	15,138	67,284	1,404	ТТК 7.21
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,38	0	25,72	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			940	991,426	34,251	35,03	134,788	379,86	0,451	15,93	3,964	154,55	88,398	407,309	6,849	
3	Полдник															
среда		Сдобное булочное изделие	100	287,3	9,5	7,7	45	21,63	0,128	1,11	2,41	25,59	28,65	110,762	1,126	ТТК 3.6
		Желе из плодoв и ягoд	50	42,11	1,88	0,07	8,49	1,53	0,005	12	0	18,975	5,645	10,305	0,23	ТТК 3.28
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,3	0	58,66	10,04	47,12	0,8	ТТК 8.19
Итого по рациону			400	373,18	12,94	8,86	62,28	28,39	0,148	1,41	2,41	84,25	38,69	157,882	1,926	
Итого за 3 день			1955	1939,696	66,931	61,72	282,378	486,93	0,827	24,55	8,204	679,22	181,22	1009,356	14,444	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
4	Завтрак															
четверг		Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200 /10	412,45	21,44	11,77	55,19	56,6	0,12	1,1	0,42	169	41,98	186,77	1,28	ТТК 2.1
		Батон пектиновый	40	104,68	3	1,16	20,56	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58,22	0,08	6,38	0,12	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017	ТТК 3.5
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
		Фрукты свежие	150	51,9	1,2	0,3	11,1	7,2	0,045	36	0,3	44,88	16,965	30,015	0,39	ТТК 3.11
Итого по рациону			610	688,49	25,9	19,65	102,01	90,84	0,178	37,14	1,5	228,4	67,965	252,575	2,9117	
4	Обед															
четверг																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	65,37	0,88	5,43	3,25	38,3	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63	ТТК 4.3
		Суп картофельный с фрикадельками	250 /20	145,045	6,555	5,765	16,735	130,2	0,16	1,315	0,54	18,3	34,505	102,2	1,335	ТТК 5.16
		Шницель куриный	100	242,2	18,3	14,6	9,4	19,4	0,16	0,72	1,18	30,96	80,92	183,71	3	ТТК 6.11
		Пюре картофельное	180	150,768	3,51	5,184	22,518	23,166	0,126	0,144	0,198	42,48	32,022	95,274	1,152	ТТК 7.1
		Напиток из цитрусовых (лимон)	200	62,26	0,12	0,02	15,4	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12	ТТК 8.6
		Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6	0	0,055	0	0,6	10	7	32,5	0,55	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			960	944,783	36,525	32,059	127,543	211,266	0,781	12,47	4,048	136,76	185,84	507,854	8,647	
4	Полдник															
четверг		Гренки с сыром "Детские"	150	386,31	13,71	16,11	46,62	110,7	0,045	0,045	1,935	150,945	19,395	177,78	1,89	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,3	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			350	452,95	13,89	16,19	62,92	112,74	0,045	16,05	1,935	157,73	24,795	183,52	2,17	
Итого за 4 день			1920	2086,223	76,315	67,899	292,473	414,846	1,004	65,65	7,483	522,89	278,6	943,949	13,729	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
5	Завтрак															
пятница		Каша Боярская (с изюмом)	250	335,3	9,275	9,7	52,75	40,15	0,2	0,6	0,3	146,5	57	215,25	1,7	ТТК 1.7.
		Батон пектиновый	40	104,68	3	1,16	20,56	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	ТТК 3.3
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,2	0	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174	ТТК 3.10
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156	2,6	9,75	14,3	76,05	0,0585	0	0,0715	39	13	83,2	0,234	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8	ТТК 8.3
Итого по рациону			582	722,6	19,475	25,87	102,83	147,52	0,2765	1,816	1,172	355,26	85,85	419,97	3,388	
5	Обед															
пятница		Салат из свежих огурцов с луком	100	62,5	0,77	5,4	2,7	0	0,03	6,2	0,67	17,9	13	32	0,5	ТТК 4.22
		Свекольник со сметаной	250 /10	120,21	2,565	6,57	12,705	144,02	0,05	4,75	0,705	36,86	22,48	60,72	1,17	ТТК 5.8
		Фрикадельки мясные с соусом	100	175,002	12,187	10,29	8,411	18,374	0,105	3,206	0,962	17,678	35,583	109,003	1,139	ТТК 6.13
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	244,098	8,964	5,634	39,384	15,48	0,234	0	0,666	14,454	131,544	197,37	4,41	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	61,6	0,06	0	15,34	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			940	919,11	30,946	28,874	133,86	177,914	0,703	14,16	4,023	109,21	223,27	488,893	9,919	
5	Полдник															
пятница		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	207,456	5,944	9,92	23,6	84	0,056	0,84	2,536	72,496	17,976	134,432	1,344	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	100	84,22	3,76	0,14	16,98	3,06	0,01	24	0	37,95	11,29	20,61	0,46	ТТК 3.28
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,38	0	25,72	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	ТТК 8.11
Итого по рациону			380	396,076	10,084	10,06	66,3	99,06	0,066	24,86	2,536	150,45	30,946	158,482	1,904	
Итого за 5 день			1902	2037,786	60,505	64,804	302,99	424,494	1,0455	40,83	7,731	614,92	340,06	1067,345	15,211	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
6	Завтрак															
понедельник		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	250 /10	317,22	9,83	12,155	43,87	43,5	0,201	0,65	0,975	158,62	7,675	257,36	1,8517	ТТК 1.1.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123,044	2,772	4,96	19,772	8,4	0,064	0,5	1,1	11,06	14,56	53,416	0,678	ТТК 3.4
		Плоды свежие	150	142,35	2,4	0,75	31,5	0	0,06	15	0,6	12	63	42	0,9	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			670	643,854	15,182	17,905	110,182	51,94	0,325	16,19	2,675	186,48	89,055	359,956	4,1897	
6	Обед															
понедельник		Огурцы битые с зеленью	100	59,06	0,72	5,38	1,94	13,11	0,03	8,03	0,69	21,11	15	30,5	0,51	ТТК 4.40
		Суп лапша по домашнему	250 /10	152,675	4,325	3,675	25,575	154,075	0,05	1,75	0,975	17,875	12,25	48,5	0,875	ТТК 5.9
		Митболы с сыром	100	292,2	15,28	21,2	10,07	19,16	0,47	11,72	0,82	76,37	14,94	207,02	2,63	ТТК 6.64
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочны	180	244,098	8,964	5,634	39,384	15,48	0,234	0	0,666	14,454	131,544	197,37	4,41	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,3	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			940	1070,373	35,869	36,949	148,589	203,865	1,068	37,5	4,171	158,39	199,73	578,73	11,005	
6	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	150 /30	287,37	8,99	11,66	36,62	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35	ТТК 7.19
		Напиток Каркаде	200	61,6	0,06	0	15,34	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4	ТТК 8.4
Итого по рациону			380	348,97	9,05	11,66	51,96	35,55	0,27	1,12	0,82	49,68	43,73	142,08	2,75	
Итого за 6 день			1990	2063,20	60,10	66,51	310,73	291,36	1,66	54,81	7,67	394,55	332,52	1080,77	17,94	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
7	Завтрак															
вторник		Каша Дружба	250	89,96	2,9	1,5	16,1	7,04	0,05	0,27	0,06	57,9	16,9	71	0,35	ТТК 1.5.
		Батон пектиновый	40	104,68	3	1,16	20,56	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58,22	0,08	6,38	0,12	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017	ТТК 3.5
		Яйцо вареное	40	56,36	4,76	4,04	0,24	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87	ТТК 3.13
		Плоды свежие	150	61,2	0,6	0,6	13,35	4,5	0,03	6	0,3	21,12	11,745	14,355	2,865	ТТК 3.11
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66	ТТК 8.12
Итого по рациону			690	479,08	15,28	16,74	66,71	117,22	0,133	6,91	1,38	238,68	62,985	292,485	5,2267	
7	Обед															
вторник		Салат из свеклы	100	82,65	1,28	5,37	7,3	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11	ТТК 4.5
		Суп картофельный с горохом и цыпленком	200 /10	190,57	9,355	9,05	17,925	135,5	0,185	1,155	0,725	34,8	37,52	128,73	2,075	ТТК 5.5
		Палочки мясные	100	262,44	12,3	16,4	17,8	9,86	0,34	0,24	0,79	43,04	11,28	140,63	1,78	ТТК 6.63
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	225,162	6,354	4,698	39,366	17,01	0,072	0	0,99	11,556	8,514	47,97	0,864	ТТК 7.5
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,38	0	25,72	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			940	1120,922	36,069	36,498	163,431	175,46	0,891	5,065	4,165	180,89	97,054	444,59	8,229	
7	Полдник															
вторник		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	207,456	5,944	9,92	23,6	84	0,056	0,84	2,536	72,496	17,976	134,432	1,344	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	100	84,22	3,76	0,14	16,98	3,06	0,01	24	0	37,95	11,29	20,61	0,46	ТТК 3.28
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,24	0,16	0,16	18,54	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8	ТТК 8.14
Итого по рациону			380	367,916	9,864	10,22	59,12	88,26	0,066	26,44	2,616	116,53	32,406	158,862	2,604	
Итого за 7 день			2010	1967,918	61,213	63,458	289,261	380,94	1,09	38,42	8,161	536,09	192,45	895,937	16,06	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
8	Завтрак															
среда		Вареники ленивые со сметанным соусом сладким	150 /30	358,59	20,37	19,23	26,01	57,03	0,06	1,335	0,675	181,185	27,21	150,72	0,825	ТТК 2.8
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0	0,009	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36	ТТК 3.3
		Плоды свежие	150	142,35	2,4	0,75	31,5	0	0,06	15	0,6	12	63	42	0,9	ТТК 3.11
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8	ТТК 8.3
Итого по рациону			567	641,83	25,26	20,91	88,15	57,15	0,129	17,5	1,805	206,17	98,67	220,74	2,885	
8	Обед															
среда																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	65,37	0,88	5,43	3,25	38,3	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63	ТТК 4.3
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250 /10	102,41	1,865	5,87	10,53	254,32	0,025	7,75	0,68	37,585	23,33	47,395	0,945	ТТК 5.7
		Плов	200	408,73	14,16	22,49	37,42	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98	ТТК 6.20
		Напиток Каркаде	200	61,6	0,06	0	15,34	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4	
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	
Итого по рациону			860	893,81	23,365	34,77	121,86	436,06	0,719	16,17	3,99	84,935	88,25	372,065	6,255	
8	Полдник															
среда		Гренки с сыром "Детские"	150	386,31	13,71	16,11	46,62	110,7	0,045	0,045	1,935	150,945	19,395	177,78	1,89	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,3	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	452,95	13,89	16,19	62,92	112,74	0,045	16,05	1,935	157,73	24,795	183,52	2,17	
Итого за 8 день			1727	1988,59	62,515	71,87	272,93	605,95	0,893	49,71	7,73	448,83	211,72	776,325	11,31	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
9	Завтрак															
четверг																
		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250 /5	241,535	7,315	6,29	38,885	30	0,075	0,65	0,65	140,31	21,5	129,71	0,485	ТТК 1.3.
		Батон пектиновый	40	104,68	3	1,16	20,56	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	ТТК 3.3
		Буженина из свинины	20	115,664	5,68	9,928	0,88	0	0,18	0	0,22	0,64	1,052	70,724	0,76	ТТК 3.29
		Плоды свежие	150	142,35	2,4	0,75	31,5	0	0,06	15	0,6	12	63	42	0,9	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			665	665,469	18,575	18,168	106,865	30,04	0,327	15,69	2,15	165,35	94,572	275,614	3,385	
9	Обед															
четверг																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	100	82,61	1,58	4,49	8,9	13,02	0,02	17,41	0,59	42,48	14,01	26,01	0,52	ТТК 4.41
		Суп картофельный с фрикадельками	250 /20	145,045	6,555	5,765	16,735	130,2	0,16	1,315	0,54	18,3	34,505	102,2	1,335	ТТК 5.16
		Фиш-кейк	100	183,23	15,35	7,87	12,75	32,88	0,16	1,88	0,74	123,18	43,9	225,07	1,37	ТК 6.45
		Картофель по деревенски	180	239,22	3,798	12,06	28,872	34,254	0,162	3,24	1,044	28,62	42,606	101,97	1,602	ТТК 7.7
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,38	0	25,72	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
Итого по рациону			950	1010,205	34,063	31,165	148,297	222,354	0,786	23,87	3,934	274,38	157,3	548,29	7,227	
9	Полдник															
четверг																
		Оладьи из п/ф с соусом сметанным сладким	120/30	331,872	9,996	17,46	43,896	30,03	0,192	1,11	3,51	35,25	42,51	163,278	1,674	ТТК 3.6
		Кисель ягодный	200	90,54	0,14	0,06	22,36	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			350	422,412	10,136	17,52	66,256	31,57	0,192	13,11	3,51	43,63	46,55	173,598	1,894	
Итого за 9 день			1965	2098,086	62,774	66,853	321,418	283,964	1,305	52,67	9,594	483,36	298,42	997,502	12,506	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
10	Завтрак															
пятница																
		Омлет натуральный	150	223,23	12,495	17,85	3,15	180,9	0,06	0,3	0,66	107,4	16,5	200,25	2,055	ТТК 2.5
		Огурец свежий	100	11,3	0,7	0,1	1,9	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5	ТТК 4.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156	2,6	9,75	14,3	76,05	0,0585	0	0,0715	39	13	83,2	0,234	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8	ТТК 8.3
Итого по рациону			562	546,67	19,075	28,08	54,25	257,07	0,4625	8,46	1,332	178,68	53,66	347,97	4,029	
10	Обед															
пятница		Салат микс	100	58,18	1	4,54	3,33	91,76	0,04	31,72	0,99	18,69	14,33	23,9	0,6	ТТК 4.45
		Свекольник со сметаной	250 /10	120,21	2,565	6,57	12,705	144,02	0,05	4,75	0,705	36,86	22,48	60,72	1,17	ТТК 5.8
		Котлеты куриные	100	234,5	17,3	11,3	15,9	4	0,15	0,53	0,91	25,11	62,9	138,34	1,58	ТТК 6.40
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	225,162	6,354	4,698	39,366	17,01	0,072	0	0,99	11,556	8,514	47,97	0,864	ТТК 7.5
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	60	161,94	3,36	0,66	35,64	0	0,24	0	0,54	13,8	15	63,6	1,86	ТТК 3.2
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,24	0,16	0,16	18,54	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8	ТТК 8.14
Итого по рациону			940	969,992	33,779	28,248	145,161	257,99	0,596	38,6	4,695	120,1	131,96	364,35	7,314	
10	Полдник															
пятница		Сдобное булочное изделие	100	287,3	9,5	7,7	45	21,63	0,128	1,11	2,41	25,59	28,65	110,762	1,126	ТТК 3.6
		Желе из плодов и ягод	50	42,11	1,88	0,07	8,49	1,53	0,005	12	0	18,975	5,645	10,305	0,23	ТТК 3.28
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,3	0	58,66	10,04	47,12	0,8	ТТК 8.19
Итого по рациону			400	415,29	12,94	8,93	70,77	29,92	0,153	13,41	2,41	103,23	44,335	168,187	2,156	
Итого за 10 день			1902	1931,952	65,794	65,258	270,181	544,98	1,2115	60,47	8,437	402	229,96	880,507	13,499	