

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
	<b>Итого за Завтрак</b>		660	12,2	16	101,06	628,9
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2	4	13,52	99,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,24	12	12,25	235,4	1 085,01
	Соус томатный	30	0,16	1	1,19	16,9	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Ватрушка с повидлом	75	0,63		5,15	30,7	938
	<b>Итого за Обед</b>		1 005	31,75	31	130,12	1003,9
<b>Итого за день</b>		1 665	43,95	47	231,18	1632,8	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	119,9	919
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		630	19,86	20	112,86	754,9
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,17	10	15,76	188,9	14 519
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Пюре картофельное	180	4,4	6	26,96	202,4	995
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Шаньга со сметаной	75	6,56	4	33,34	156,5	948
	<b>Итого за Обед</b>		985	30,72	56	139,86	1294,1
<b>Итого за день</b>		1 615	50,58	76	252,72	2049	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	**Сырники	150	16,5	16	29,87	339	1 066,01
	Молоко сгущеное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
Итого за Завтрак		550	21,23	24	100,56	740,9	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	1,29	7	17,85	101,9	951
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	**Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,95	103,6	1 148
	Коржик молочный	75	4,95	9	49,5	297,9	806,01
Итого за Обед		955	38,18	53	195,11	1332,2	
Итого за день		1 505	59,41	77	295,67	2073,1	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	119,9	919
	Хлеб пшеничный	20	0,18		9,98	56,4	897
	Апельсины	200	1,8		16,2	86	980
	Итого за Завтрак		700	18,89	11	102,71	677,6
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	214,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	5,97	15	53,71	375,1	1 099
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,96	77,7	1 148
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148	738,1
Итого за Обед		985	23,29	34	168,66	1245,8	
Итого за день		1 685	42,18	45	271,37	1923,4	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Омлет с картофелем	180	12,24	25	14,12	328,4	892
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	0,18		9,98	56,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,98	51,8	1 148
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
Итого за Завтрак		560	16,16	27	70,77	633	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	229,1	512
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,47	64,8	1 148
	Шаньга с картофелем	75	4,66	15	28,98	266,5	1 109
	Итого за Обед	975	32,96	52	150,88	1222,1	
Итого за день		1 535	49,12	79	221,65	1855,1	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Суп молочный с вермишелью	250	8,02	9	33,52	247,8	1 284
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Итого за Завтрак	590	13,52	12	75,87	477,2	
Обед	Салат Здоровье (капуста белокочанная, свежий огурец)	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной на курином бульоне	250	3,38	6	20,47	148,2	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная	100	32,82	41	0,35	365,7	1 308
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Пюре картофельное	180	4,4	6	26,96	202,4	995
	Напиток мандариновый или апельсиновый	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8	437,03
	Итого за Обед	1 015	52,15	64	169,29	1376,5	
Итого за день		1 605	65,67	76	245,16	1853,7	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Итого за Завтрак	550	7,42	12	77,38	461,1	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	**Котлета Домашняя	100	10	28	5	400,7	1 027
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Булочка сдобная с куркумой	75	6,64	5	43,79	246,6	1 047
Итого за Обед	1 015	35,24	52	179,78	1469,6		
Итого за день	1 565	42,66	64	257,16	1930,7		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	75	8,25	8	14,93	169,5	1 066,01
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Итого за Завтрак	575	18,05	13	96,14	670,5	
Обед	Салат Летний с картофелем, морковью, св огурцом, масло растительное	100	1,39	10	9,48	140,2	16
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	229,1	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	75	4,87	3	30,68	174,3	1 043
	Итого за Обед	985	34,01	35	157,27	1115,3	
Итого за день	1 560	52,06	48	253,41	1785,8		

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,13	10	20,69	188,9	808
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	50	0,46	1	24,95	141	897
	Итого за Завтрак	550	11,2	22	84,79	677,3	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	186,3	1 296,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Напиток мандариновый или апельсиновый	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8	437,03
	Итого за Обед	980	38,82	36	170,05	1333,3	
Итого за день	1 530	50,02	58	254,84	2010,6		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Итого за Завтрак	560	8,02	9	82,91	476,8	
Обед	Салат Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2	4	13,52	99,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета с морковью	100	35,97	58	0,29	669,7	1 316,02
	Пюре картофельное	180	4,4	6	26,96	202,4	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
	Итого за Обед	985	54,2	85	178,92	1757,7	
Итого за день	1 545	62,22	94	261,83	2234,5		

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Омлет запеченный или паровой	180	15,59	24	0,98	350,1	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,96	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		550	23,67	31	70,53	749,6
Обед	Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	100	3,29	10	2,33	119,2	1 099
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	**Жаркое по-домашнему из свинины	250	24,42	25	21,23	406,8	1 025
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	45	3,83	1	22,44	116,6	1 148
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	75	0,52	1	23,2	104,6	950
	Итого за Обед		960	37,18	45	127,17	1092,2
Итого за день		1 510	60,85	76	197,7	1841,8	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 12+ ле Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9	334
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	Итого за Завтрак		560	15,43	17	103,93	607,3
Обед	Салат Степной из разных овощей	100	1,39		7,23	36,8	25
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета с капустой	100	8,5	7	9	252,7	1 316,01
	Пюре картофельное	180	4,4	6	26,96	202,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,95	103,6	1 148
	Манник	100	5,86	5	59,62	303,8	1 182
Итого за Обед		1 015	28,16	26	181,53	1288,3	
Итого за день		1 575	43,59	43	285,46	1895,6	

Итого за период	18 895	622,31	783	3028,15	23086,1	
Среднее значение за период	1 574,6	51,9	65,3	252,3	1923,8	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин Владисла

Утвердил \_\_\_\_\_



РОМАНОВА М. А. ПО  
 ДОВЕРЕННОСТИ № 708-2023  
 ОТ 31.03.23 Г

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>11,08</b>	<b>14</b>	<b>92,29</b>	<b>579,3</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,6	3	10,81	79,3	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	14,62	10	11,02	211,9	1 085,01
	Соус томатный	30	0,16	1	1,19	16,9	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Ватрушка с повидлом	75	0,63		5,15	30,7	938
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>28,25</b>	<b>25</b>	<b>118,03</b>	<b>892,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>39,33</b>	<b>39</b>	<b>210,32</b>	<b>1471,5</b>	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	119,9	919
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,74</b>	<b>18</b>	<b>101,87</b>	<b>678,3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,7	6	9,46	113,3	14 519
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Пюре картофельное	150	3,67	5	22,46	168,7	995
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Шаньга со сметаной	75	6,56	4	33,34	156,5	948
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>27,85</b>	<b>47</b>	<b>124,89</b>	<b>1124</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>45,59</b>	<b>65</b>	<b>226,76</b>	<b>1802,3</b>	



Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	**Сырники	150	16,5	16	29,87	339	1 066,01
	Молоко сгущеное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,23	24	100,56	740,9	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,78	4	10,71	61,1	951
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	**Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,95	103,6	1 148
	Коржик молочный	75	4,95	9	49,5	297,9	806,01
<b>Итого за Обед</b>		865	36,72	48	184,85	1262,9	
<b>Итого за день</b>		1 415	57,95	72	285,41	2003,8	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	119,9	919
	Хлеб пшеничный	20	0,18		9,98	56,4	897
	Апельсины	200	1,8		16,2	86	980
	<b>Итого за Завтрак</b>		650	17,28	11	94,7	618,1
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	171,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	5,97	15	53,71	375,1	1 099
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,96	77,7	1 148
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148	738,1
<b>Итого за Обед</b>		895	21	30	160,53	1149,5	
<b>Итого за день</b>		1 545	38,28	41	255,23	1767,6	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Омлет с картофелем	150	10,2	21	11,77	273,7	892
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	0,18		9,98	56,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,98	51,8	1 148
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
Итого за Завтрак		530	14,12	23	68,42	578,3	
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	190,9	512
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,47	64,8	1 148
	Шаньга с картофелем	75	4,66	15	28,98	266,5	1 109
	Итого за Обед		855	31,45	45	139,64	1097,7
Итого за день		1 385	45,57	68	208,06	1676	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Итого за Завтрак		540	11,92	10	69,17	427,6
Обед	Салат Здоровье (капуста белокочанная, свежий огурец)	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная	100	32,82	41	0,35	365,7	1 308
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Пюре картофельное	150	3,67	5	22,46	168,7	995
	Напиток мандариновый или апельсиновый	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8	437,03
Итого за Обед		895	50,24	60	153,35	1259,7	
Итого за день		1 435	62,16	70	222,52	1687,3	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 л Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,36	3	26,31	148,8	842
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
Итого за Завтрак		500	6,3	11	68,61	411,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	**Котлета Домашняя	100	10	28	5	400,7	1 027
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Булочка сдобная с куркумой	75	6,64	5	43,79	246,6	1 047
Итого за Обед		895	32,8	48	167,8	1373,2	
Итого за день		1 395	39,1	59	236,41	1784,7	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 л Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	75	8,25	8	14,93	169,5	1 066,01
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
Итого за Завтрак		505	15,8	12	84,93	587,2	
Обед	Салат Летний с картофелем, морковью, св огурцом, масло растительное	60	0,83	6	5,69	84,1	16
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	190,9	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	75	4,87	3	30,68	174,3	1 043
Итого за Обед		865	32,38	30	144,45	999,9	
Итого за день		1 370	48,18	42	229,38	1587,1	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	9,58	18	71,38	578,2	
<b>Обед</b>							
	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4	17,8	184,5	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	167,7	1 296,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток мандариновый или апельсиновый	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8	437,03
<b>Итого за Обед</b>		850	34,91	28	157,17	1162,5	
<b>Итого за день</b>		1 350	44,49	46	228,55	1740,7	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	2,83	4	35	186,5	874
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
<b>Итого за Завтрак</b>		520	7,39	8	75,13	435,3	
<b>Обед</b>							
	Салат Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,6	3	10,81	79,3	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета с морковью	100	35,97	58	0,29	669,7	1 316,02
	Пюре картофельное	150	3,67	5	22,46	168,7	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	17,46	90,7	1 148
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
<b>Итого за Обед</b>		865	52,56	82	159,7	1646,3	
<b>Итого за день</b>		1 385	59,95	90	234,83	2081,6	

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Омлет запеченный или паровой	160	13,86	21	0,87	311,2	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	0,28		14,97	84,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,98	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		500	20,92	28	59,2	651,1
Обед	Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	60	1,97	6	1,4	71,5	1 099
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	**Жаркое по-домашнему из свинины	200	19,53	20	16,98	325,4	1 025
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	45	3,83	1	22,44	116,6	1 148
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	75	0,52	1	23,2	104,6	950
	Итого за Обед		820	30,02	34	118,87	934,6
Итого за день		1 320	50,94	62	178,07	1585,7	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск Школьный лагерь 7 -11 л Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	Итого за Завтрак		530	13,77	16	96,79	563,7
Обед	Салат Степной из разных овощей	60	0,83		4,34	22,1	25
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета с капустой	100	8,5	7	9	252,7	1 316,01
	Пюре картофельное	150	3,67	5	22,46	168,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный	40	0,37		19,96	112,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,95	103,6	1 148
	Манник	100	5,86	5	59,62	303,8	1 182
Итого за Обед		895	26,34	24	170,38	1210,1	
Итого за день		1 425	40,11	40	267,17	1773,8	

Итого за период	16 945	571,65	694	2782,71	20962,1	
Среднее значение за период	1 412,1	47,6	57,8	231,9	1746,8	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин Владисла

Утвердил \_\_\_\_\_



РОМАНОВА М. А. ПО  
 ДОВЕРЕННОСТИ № 18-2023  
 ОТ 31.03.23 Г