24

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
нач. лагеря Кожевалова Н.А.
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 02.06.2025г

День 1		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1	Каша вязкая молочная с крупой рисовой,масло сливочное 200\5	205	35,09	5,95	6,2	53,42	287,3	№ 1	73,1	1,55	24,2	100,5	0,2	0,15	130	14,77
	2	Сыр порциями	10	11,79	2,8	7,2	0,13	65,7	№4	2,4	0	0	3	0	0	40	0
	3.	Яйцо вареное	50	23,22	5,3	4,6	0,3	63	№ 5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,7
	4.	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	3,6	3,6	21,7	125,1	№105	133	1,2	25,6	111	0,02	0,04	0	1,33
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**515**	**100,93**	**21,6**	**22,1**	**93,6**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1	Овощи натуральные\помидор,огурец\	60	23,88	1,10	0,7	8,0	63,35	№28	51,4	0,4	10	31,6	0,1	0,1		16,7
	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,81	2,50	7,3	20,3	148	№ 34	157,3	0,3	14,9	46,9	0,09	0,18	123	0,5
	3	Птица , тушенная в соусе90/10	100	106,16	16,50	16,1	23,1	262,3	№96/201	121,3	0,6	22,7	153,1	0,07	0,09	157	0,1
	4	Бобовые отварные	150	16,18	2,80	5,9	18,2	101,35	№58	55	0,6	7,1	28,2	0,12	0,1	0	6,1
	5	Сок фруктовый	200	21,24	0,00	0	23,3	86	115	32	0,5	17,5	21,9	0,09	0,03	0	0,6
	6	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,70	1,0	28,9	141		9,2	0,5	12,8	94,8	0,05	0,02	0	0
	7	Хлеб ржаной	60	7,56	3,30	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**770**	**193,39**	**30,90**	**31,60**	**134,20**	**940,00**		**440,00**	**4,80**	**100,00**	**440,10**	**0,60**	**0,60**	**280,00**	**24,00**
		Итого 2-хразовое питание	**1285,00**	**294,32**	**52,50**	**53,70**	**227,80**	**1598,00**		**748,00**	**8,20**	**170,00**	**748,10**	**0,90**	**1,00**	**476,00**	**40,80**
																	40%
Полдник	1	Молоко в т/п	200	42	6,45	6,35	9,85	122,5		102,6	0,6	14,8	62,6	0,02	0,04	57	5,6
	2	Кондитерское изделие(дорожная)	30	18	6,1	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,05	0,11	27	0,6
	3	Фрукты свежие(банан)	160	78,88	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,6	33,2	0,05	0,04	35	4
		ИТОГО	**390**	**138,88**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1675,00**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,50**		**935,00**	**10,20**	**212,50**	**935,00**	**1,02**	**1,19**	**595,00**	**51,00**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

_____ Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 03.06.2025г

День 2		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Биточек мясной в соусе 90\30	120	77,65	8,25	7,70	21,02	173,00	№111/201	227	2,4	24	188,3	0,2	0,27	87,1	16,77
	2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	5,40	9,10	38,60	237,40	№60	46	0,2	28,1	70,4	0,05	0,1	68,9	0
	3.	Чай с сахаром,с лимоном 200\5	205	5,93	0,20	0,00	16,00	65,00	№98	11,1	0,25	1,4	2,8	0	0	0	0,03
	4.	Сыр порциями	10	11,79	3,80	4,80	0,13	65,70	№4	12,4			3	0	0	40	
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,50	18,05	116,90		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	
		ИТОГО	**535,00**	**116,76**	**21,60**	**22,10**	**93,80**	**658,00**		**308,00**	**3,40**	**70,00**	**308,00**	**0,30**	**0,40**	**196,00**	**16,80**
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	23,09	1,10	6,10	5,70	82,00	№ 122	44	0,6	5,6	27	0,02	0,03		4,2
	2.	Суп из овощей	200	13,1	4,40	6,80	20,30	186,10	№40	143,1	0,8	17,3	88,1	0,09	0,11		1,2
	3.	Рыба, запеченная с картофелем « По – русски»	200	116,29	16,80	16,80	36,10	298,90	№66	208,6	0,5	45,9	223,2	0,23	0,31	280	2,2
	4.	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	17,15	0,60	0,30	23,60	94,00	№114	21,3	0,5	3,4	3,4	0,13	0,05		16,4
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1,00	28,90	141,00		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02		
	6.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,30	0,60	19,40	138,00		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08		
		ИТОГО	**780,00**	**184,75**	**30,90**	**31,60**	**134,00**	**940,00**		**440,00**	**4,80**	**100,00**	**440,10**	**0,60**	**0,60**	**280,00**	**24,00**
		Итого 2-хразовое питание	**1315,00**	**301,51**	**52,50**	**53,70**	**227,80**	**1598,00**		**748,00**	**8,20**	**170,00**	**748,10**	**0,90**	**1,00**	**476,00**	**40,80**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,7	9,45	20,90	174,00		112,4	1,2	25	113,9	0,08	0,11	66	6,14
	2.	Кондитерское изделие(кекс столичный)	30	18	4,15	4,00	29,55	154,50		38,6	0,2	10,1	52	0,01	0,06	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(апельсин)	160	65,69	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390,00**	**131,69**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,50**		**187,00**	**2,00**	**42,50**	**186,90**	**0,12**	**0,19**	**119,00**	**10,20**
		Итого 3-х разовое питание	**1705,00**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,50**		**935,00**	**10,20**	**212,50**	**935,00**	**1,02**	**1,19**	**595,00**	**51,00**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

_____ Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор нач. лагеря Коновалова Н.А

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 04.06.2025г

День 3		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Чахохбили 90/15	105	108,49	8	4,2	14,25	153,1	№20	65	0,47	5,5	102,2	0,14	0,1	71	12,5
	2.	Макаронные изделия отварные	150	13,56	4,35	12,8	46,2	265	№52	132,4	2	42,9	109,5	0,08	0,1	30	3,57
	3.	Яйцо вареное	50	23,22	5,1	4,6	0,3	63	№5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,17	95	0,7
	4.	Чай с сахаром	200	3,83	0,2	0	15	60	№97	11,1	0,28	1,4	2,8				0,03
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**555,00**	**155,40**	**21,60**	**22,10**	**93,80**	**658,00**		**308,00**	**3,40**	**70,00**	**308,00**	**0,30**	**0,40**	**196,00**	**16,80**
																	28%
Обед	1.	Овощи натуральные свежие \огурец,помидор\	60	23,88	0,9	0,1	4	31	№28	73,8	0,2	8,4	25,2	0,01	0,02		9,97
	2.	Борщ с капустой и картофелем ,сметаной200\10	210	23,86	5,5	6,55	15	177,6	№ 37	193,1	0,38	13,5	96,3	0,22	0,2	125,8	11,3
	3.	Запеканка картофельная с мясом, масло сливочное 200\5	205	114,6	15,8	23,3	39,1	337,6	№73	117,8	1,32	32,8	198,3	0,23	0,25	154,2	2,13
	4.	Сок фруктовый	200	21,24	0,7	0,05	27,6	114,8	№115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03		0,6
	5.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08		
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02		
		ИТОГО	**795,00**	**198,70**	**30,90**	**31,60**	**134,00**	**940,00**		**440,00**	**4,80**	**100,00**	**440,10**	**0,60**	**0,60**	**280,00**	**24,00**
		Итого 2-хразовое питание	**1350,00**	**354,10**	**52,50**	**53,70**	**227,80**	**1598,00**		**748,00**	**8,20**	**170,00**	**748,10**	**0,90**	**1,00**	**476,00**	**40,80**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,55	9,35	21,15	173,50		112,4	1,2	25	113,9	0,1	0,11	66	6,17
	2.	Кондитерское изделие(корж молочный)	30	18	4,30	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	9,9	52	0,03	0,06	18	0,03
	3.	Фрукты свежие(мандарин)	160	13,1	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,6	21	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390**	**79,1**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,16**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1740,00**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,50**		**935,00**	**10,20**	**212,50**	**935,00**	**1,06**	**1,19**	**595,00**	**51,00**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

_____ Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор нач. лагеря Ковалева И.А

_____

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 05.06.2025г

День 4		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Котлета рыбная ,соус 90\30	120	53,31	10,96	10,2	19,75	212	№64/201	146,5	0,7	20,2	88,1	0,19	0,1	116	14
	2.	Рис припущенный	150	17,25	2,89	8,2	29,3	209	№54	17	0,15	7,8	65,3	0,04	0,26	80	1,5
	3.	Какао с молоком	200	27,19	3,8	3,2	26,7	120,1	№101	133	2	25,5	111,1	0,02	0,01	0	1,3
	4.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**520**	**104,05**	**21,6**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих помидоров	60	21,44	0,9	6,1	3,7	57	№119	15	0,2	12	45	0,1	0,1		10,1
	2.	Суп картофельный с бобовыми	200	9,68	5,4	4,95	10,2	127,7	№ 47	144	0,1	10	120,4	0,18	0,16	26	4,5
	3.	Бефстроганов из мяса	100	99,5	12,8	9,7	6,2	148,7	№72	124,1	0,8	5,3	64,3	0,08	0,19	124	4
	4.	Пюре картофельное	150	25,7	3,1	9,2	38	212,8	№ 53	101,6	0,8	27,4	90	0,1	0,02	130	4,8
	5.	Сок фруктовый	200	21,24	0,7	0,05	27,6	114,8	№115	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	0,6
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02		
	7.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08		
		ИТОГО	**830**	**192,68**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-х разовое питание	**1350**	**296,73**	**52,5**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,55	9,35	21,15	173,50		112,4	1,2	24,8	114	0,02	0,11	66	6,14
	2.	Кондитерское изделие(пирог с маком)	30	18	4,30	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	52,2	0,07	0,06	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(нектарин)	160	70,47	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,6	21	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390**	**136,47**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**187,2**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1740**	**433,2**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,5**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935,3**	**1,02**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
нач. лагеря Коновалов И.А.
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 06.06.2025г

День 5		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет .экв/сут)	C
Завтрак	1.	Запеканка творожная с морковью, с молоком сгущенным180\55	235	136,18	13,6	16,8	59,62	410,4	№8	283	2,57	52,1	258,7	0,25	0,37	156	16,77
	2.	Сыр порциями	10	11,79	3,85	4,8	0,13	65,7	№4	2,4	0	0	3	0		40	0
	3.	Чай с сахаром , с лимоном200\5	205	5,93	0,2	0	16	65	№98	11,1	0,28	1,4	2,8	0		0	0,03
	4.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	
		ИТОГО	**500**	**160,2**	**21,6**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих огурцов	60	22,5	0,8	6,95	0,9	55	№117	45,1	0,2	12,1	25	0,03	0,03		8,9
	2.	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 200\25	225	25	4,5	6,2	10,1	134	№ 90	182,1	0,3	21,2	193,1	0,25	0,2	78	8
	3.	Говядина в кисло-сладком соусе	100	99	11,5	9,7	16,5	159	№ 71	145,4	1,1	18,3	69,3	0,11	0,19	74	6
	4.	Макаронные изделия отварные	150	13,56	5,4	7,1	30,6	198,2	№52	12,1	0,3	8,1	32,5	0,07	0,05	128	0,5
	5.	Сок фруктовый	200	21,24	0,7	0,05	27,6	114,8	№115	32,3	0,5	12,5	21,8	0,01	0,03		0,6
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02		
	7.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08		
		ИТОГО	**855**	**196,42**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-х разовое питание	**1355**	**356,62**	**52,5**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Молоко в т/п	200	42	8,55	9,35	21,15	173,50		112,4	1,2	25	114	0,1	0,11	66	6,14
	2.	Мучное изделие(булочка " Веснушка")	30	18	4,30	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	51,9	0,01	0,06	18	0,06
	3.	Фрукты свежие (яблоко)	160	16,58	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	21	0,01	0,02	35	4
		ИТОГО	**390**	**76,58**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1745**	**433,2**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,5**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935**	**1,02**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
директор
нач. лагеря Коновалова И.А.
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 10.06.2025г

День 7		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Шницель мясной ,соус 90\30	120	104,95	8,3	8,3	11,4	196,9	№111/204	147,8	0,12	10	89,4	0,06	0,08	133,9	16.янв
	2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	8,4	12,8	38,5	260,1	№60	139,9	2,5	45,8	181	0,19	0,3	62,1	0
	3.	Чай с сахаром	200	3,83	0,2	0	15	60	№97	11,1	0,28	1,4	2,8				0,08
	4.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0
		ИТОГО	520	130,17	21,6	22,1	93,8	658		308	3,4	70	308	0,3	0,4	196	16,8
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	23,09	1	4	5	80	№122	26,5	0,2	2	33,5	0,03	0,03	0	6,1
	2.	Борщ с капустой и картофелем , сметаной200\10	210	23,15	4,6	5,2	13,2	156,1	№37	123,6	0,1	7,4	79,7	0,07	0,02	152	2,3
	3.	Рыба отварная, соус польский, 90/30	120	65,43	12,8	13,3	12,9	118,1	№65/13	244,8	0,2	10,4	185	0,12	0,2	126,2	3,1
	4.	Пюре картофельное	150	25,7	3,9	7,2	38	212,8	№53	0,8	1,3	49	40,1	0,2	0,2	1,8	
	5.	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	0,6	0,3	23,6	94	№103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05		12,5
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02		
	7.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08		
		ИТОГО	860	166,31	30,9	31,6	134	940		440	4,8	100	440,1	0,6	0,6	280	24
		Итого 2-х разовое питание	1380	296,48	52,5	53,7	227,8	1598		748	8,2	170	748,1	0,9	1	476	40,8
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,70	9,40	21,20	174,00		112,4	1,2	25	114	0,1	0,12	67	6,14
	2.	Кондитерское изделие(Пирожное песочное с корицей)	30	18	4,20	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(груша)	160	70,72	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	390	136,72	13	13,5	57	400		187	2	42,5	187	0,2	0,2	120	10,2
		Итого 3-х разовое питание	1770	433,2	65,5	67,2	284,8	1998		935	10,2	212,5	935,1	1,1	1,2	596	51
																	17%

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

_____ Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

директор

нач. лагеря Коновалова И.А

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 11.06.2025г

День 8		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Птица запеченая,соус сметаный 90/10	100	81,79	6,5	5,1	10,55	153,3	№22/201	22,8	0,6	5,3	49,1	0,11	0,07	80	0,37
	2.	Макаронные изделия отварные	150	13,56	2,25	8,7	38,2	204	№52	131,9	0,15	18,94	54,3	0,09	0,11	30	12,4
	3.	Яйцо вареное	50	23,22	5,1	4,6	0,3	63	№5	8,8	0,1	3,7	50	0,03	0,18	86	0,7
	4.	Какао с молоком	200	27,19	3,8	3,2	26,7	120,8	№101	133	2	25,56	111,1	0,02	0,01	0	3,33
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**550**	**152,06**	**21,6**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1	Овощи натуральные свежие\огурец\	60	20	0,9	0,1	4	27	№28	44,6	0,2	8,4	48,3	0,02	0,02	14	6,4
	2.	Суп картофельный с крупой,с мясными фрикадельками200\20	220	29,93	3,6	8,25	24	152	№41	143,6	0,1	10,2	87,5	0,09	0,06	86	2,8
	3.	Жаркое по - домашнему	200	115,13	17,7	21,6	37,1	367,2	№83	196,5	1,6	36,1	184	0,35	0,39	180	4,2
	4.	Сок фруктовый	200	21,24	0,7	0,05	27,6	114,8	№115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6
	5.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0
		ИТОГО	**800**	**201,42**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-хразовое питание	**1350**	**353,48**	**52,5**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,65	9,35	21,15	173,50		112,4	1,2	25	113,9	0,02	0,11	66	6,14
	2.	Кондитерское изделие(малютка)	30	18	4,20	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,06	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(абрикос)	160	13,72	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390**	**79,72**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1740**	**433,2**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,5**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935**	**1,02**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

24

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор нач. лагеря Коновалова Н.А.

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 16.06.2025г

День 11		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Каша молочная с крупой манной, масло сливочное200/5	205	33,57	7,25	12,2	60,32	350,10	№3	195	2,47	48,4	208,7	0,22	0,19	130	15,97
	2.	Сыр порциями	10	11,79	5,10	4,8	0,13	63,00	№4	2,4	0	0	3	0	0	40	0
	3.	Яйцо вареное	50	23,22	5,10	4,6	0,30	63,00	№5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8
	4.	Чай с сахаром ,лимоном200\5	205	5,93	0,20	0,00	15,00	65,00	№98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,50	18,05	116,90		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**520,00**	**80,81**	**21,60**	**22,10**	**93,80**	**658,00**		**308,00**	**3,40**	**70,00**	**308,00**	**0,30**	**0,40**	**196,00**	**16,80**
																	28%
Обед	1.	Овощи натуральные\огурец\	60	21,01	1,30	4,00	10,50	92,00	№28	24,2	0,5	7,7	35	0,06	0,06	35	7,4
	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,81	4,7	6,4	13	230,30	№34	197,2	0,4	14,9	146,7	0,1	0,19	123	0,5
	3.	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	70,79	16,2	19,55	33,3	223,90	№131	163,3	1	32,1	138	0,3	0,22	122	15,5
	4.	Сок фруктовый	200	21,24	0,70	0,05	28,9	114,80	№115	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	0,6
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1,00	28,9	141,00		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0
	6.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,60	19,40	138,00		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**730,00**	**138,97**	**30,90**	**31,60**	**134,00**	**940,00**		**440,00**	**4,80**	**100,00**	**440,10**	**0,60**	**0,60**	**280,00**	**24,00**
		Итого 2-х разовое питание	**1250,00**	**219,78**	**52,50**	**53,70**	**227,80**	**1598,00**		**748,00**	**8,20**	**170,00**	**748,10**	**0,90**	**1,00**	**476,00**	**40,80**
																	40%
Полдник	1.	Молоко	200	42	8,55	6,35	9,9	122,5		102,6	0,6	15	62,4	0,02	0,03	56	5,6
	2.	Кондитерское изделие(кекс с маком)	30	18	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,05	0,12	28	0,6
	3.	Фрукты свежие(банан)	160	153,42	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,04	35	4
		ИТОГО	**390**	**213,42**	**12,95**	**13,45**	**57**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**187**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1640,00**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,80**	**1997,50**		935,00	10,2	212,5	935	1,02	1,19	595,00	51
																	17%

УТВЕРЖДАЮ.

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

_____ Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ лицея Коновалова И.А

_____

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 17.06.2025г

День 12		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Рис припущенный с овощами	150	21,48	2,48	7,7	38,62	212	№56	87	0,65	17,94	132,1	0,18	0,26	80	
	2.	Котлета мясная, соус, 90/30	120	84,95	7,57	5,9	10,3	142,6	№111/204	74,1	0,2	10	118,3	0,05	0,1	76	15,47
	3.	Сыр порциями	10	11,79	3,8	4,8	0,13	65,7	№4	2,4	0	0	3	0	0	40	0
	4.	Какао с молоком	200	27,19	3,8	3,2	26,7	120,8	№101	133	2	25,56	11,1	0,02	0,01	0	1,33
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,50	18,05	116,90		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**530**	**151,71**	**21,6**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих помидоров	60	21,44	0,9	1,1	3,9	57	№119	15,1	0,4	12	25,1	0,03	0,03	26	1,1
	2.	Суп картофельный с крупой, мясными фрикадельками200\20	220	40,32	3,8	8,3	21,1	112	№41	83,4	0,2	13,6	57,6	0,09	0,1	87	1,3
	3.	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	74,25	14,7	13,82	18,5	184	№61	197,1	0,3	16,6	184,6	0,18	0,2	119,7	0,4
	4.	Картофель отварной ,масло сливочное150\5	155	27,4	3	6,6	17,4	192,4	№62	98	0,2	13	51	0,15	0,15	47,3	1,8
	5.	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	16,96	0,5	0,18	24,8	115,6	№107	23,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	19,4
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1,00	28,9	141,00		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0
	6.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,60	19,40	138,00		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**885**	**195,49**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-х разовое питание	**1415**	**347,2**	**52,5**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,70	9,40	21,20	173,50		112,4	1,2	25	114	0,03	0,12	66	6,14
	2.	Мучное изделие(кекс с какао)	30	18	4,20	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	52	0,07	0,05	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(яблоко)	160	20	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	20,9	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390**	**86**	**13**	**13,5**	**57**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,13**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1805**	**433,2**	**65,5**	**67,2**	**284,8**	**1997,5**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935**	**1,03**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат Питания"
_____ Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Нач.лагеря Коновалова Н.В.
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 18.06.2025г

День 13		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Макаронные изделия отварные,м/сл 150/10	160	31,11	5,6	14	30,55	204	№52	42,1	0,5	8,1	87,5	0,07	0,05	108	5
	2.	Птица запеченая,соус молочно-сырный 90/30	120	99,51	11,85	7,6	30,2	270,1	№22/326/1	173,3	2,11	42,5	174,2	0,18	0,32	88	11,77
	3.	Чай с сахаром	200	3,83	0,2	0	15	67	№97	81,1	0,24	2,9	2,8	0	0	0	0,03
	4.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**530**	**140,75**	**21,6**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих огурцов	60	24,5	0,9	7,1	0,9	65	№117	15,1	0,18	6,1	35	0,03	0,03	48	6,6
	2.	Суп картофельный с бобовыми	200	9,68	7,4	4,4	19,5	127,5	№47	84	0,24	7,1	93,4	0,28	0,16	87	4,6
	3.	Гуляш мясной	100	107,92	12,7	9,4	14,5	182,1	№77	163	1,08	14,1	84,4	0,05	0,1	15	0,01
	4.	Рис припущенный	150	17,25	3,1	9,2	38	242,8	№54	122,6	0,4	27,4	107	0,1	0,2	130	1,8
	5.	Сок фруктовый	200	21,24	0,2	0	20,2	106,6	№115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,01	0	11
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02	0	0
	7.	Хлеб ржаной	60	7,56	1,9	0,5	12	75		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**830**	**195,71**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-х разовое питание	**1360**	**336,46**	**52,5**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Молоко	200	42	8,55	6,35	9,85	122,5		102,6	0,6	15	62,4	0,05	0,04	56	5,6
	2.	Кондитерское изделие(Кольцо с орехом)	30	18	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91	0,04	0,11	28	0,6
	3.	Фрукты свежие(нектарин)	160	36,74	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,03	0,04	35	4
		ИТОГО	**390**	**96,74**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1750**	**433,2**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,5**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935**	**1,02**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
пот. лагеря Коновалова И.А.
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 19.06.2025г

День 14		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Тефтели мясные в соусе90\30	120	67,35	6,8	6,5	19,42	140,7	№11/201/1	104,1	0,2	9,8	88,3	0,05	0,06	90	15,1
	2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	6,65	6,3	38,9	266,7	№60	102	2,55	40	123,2	0,12	0,23	40	0
	3.	Сыр порциями	10	11,79	2,8	7,2	0,13	65,7	№4	2,4	0	0	3	0	0	40	1
	4.	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	1,4	1,6	17,3	68	№100	88	0,1	3,7	50	0,08	0,08	26	0,7
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**530**	**113,49**	**21,60**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1.	Овощи натуральные свежие \помидор, огурец\	60	23,88	0,9	0,1	4	41	№28	13,8	0,2	8,4	35,3	0,05	0,02	20	6
	2.	Суп картофельный с крупой	200	10,75	5,7	6,25	17,1	173	№38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,29	127	1
	3.	Капуста тушенная с мясом	150	85,02	15,6	23,6	37	332,2	№48/55	188,8	1,1	25,1	74,3	0,16	0,13	133	2,4
	4.	Сок фруктовый	200	21,24	0,7	0,05	27,6	114,8	№115	32,3	0,5	17,5	35	0,01	0,03	0	14,6
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,05	0	0
	6.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**730**	**156,01**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-х разовое питание	**1260**	**269,5**	**52,50**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48,00	8,65	9,35	21,15	173,05		112,4	1,2	25	114	0,04	0,12	66	6,14
	2.	Мучное изделие(Веснушка)	30	18,00	4,20	4,10	29,30	155,00		38,6	0,2	10,1	52	0,05	0,05	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(апельсин)	160	97,7	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	20,9	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390**	**163,7**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,05**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1650**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,05**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935**	**1,02**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Нач. лагеря Коновалова П. А.
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 20.06.2025г

День 15		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Каша молочная с крупой гречневой крупы, масло сливочное, 200/5	205	47,51	6,9	7,2	42,12	299,2	№120	121,1	2,55	39,8	141,5	0,1	0,17	82	11,7
	2.	Йогурт фруктовый	200	48	6,15	5,6	16,2	106,2		85	0,2	10	70	0,07	0,12	48	4,4
	3.	Чай с сахаром с молоком	200	12,96	1,4	1,6	17,3	70	№100	88	0,1	3,7	50	0,08	0,08	26	0,7
	4.	Сыр порционно	10	11,79	3,2	7,2	0,13	65,7	№4	2,4	0	0	3	0	0	40	0
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**665**	**126,56**	**21,6**	**22,1**	**93,8**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1.	Овощи натуральные свежие\огурец\	60	21,01	1,1	6,1	2,6	62	№28	24	0,3	5,6	27	0,03	0,03	4,6	4,2
	2.	Свекольник,сметана200\10	210	17,15	3,2	6,55	7	124,4	№38	159	0,5	9,3	97,6	0,08	0,09	89	3,75
	3.	Поджарка из рыбы	120	101,97	14,3	8,1	10,5	157	129	100,2	0,5	12,4	109	0,2	0,2	56,4	3,1
	4.	Пюре картофельное	150	25,7	3,6	9,2	38	202,8	№53	101,5	0,6	27,4	96,2	0,15	0,15	130	1,8
	5.	Сок фруктовый	200	21,24	0,7	0,05	27,6	114,8	№115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	11,15
	6.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1	28,9	141		9,2	0,5	12,8	24,8	0,05	0,02	0	0
	7.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,3	0,6	19,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**860**	**202,19**	**30,9**	**31,6**	**134**	**940**		**440**	**4,8**	**100**	**440,1**	**0,6**	**0,6**	**280**	**24**
		Итого 2-х разовое питание	**1525**	**328,75**	**52,5**	**53,7**	**227,8**	**1598**		**748**	**8,2**	**170**	**748,1**	**0,9**	**1**	**476**	**40,8**
																	40%
Полдник	1.	Молоко	200	42	8,55	6,35	9,85	122,5		102,6	0,6	15	62,3	0,04	0,04	56	5,6
	2.	Мучное изделие(кекс столичный)	30	18	4	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,03	0,11	28	0,6
	3.	Фрукты свежие(яблоко)	160	44,45	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,4	33,5	0,05	0,04	35	4
		ИТОГО	**390**	**104,45**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1915**	**433,2**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,5**		**935**	**10,2**	**212,5**	**935**	**1,02**	**1,19**	**595**	**51**
																	17%

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор

"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 24.06.2025г

День 2		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1.	Биточек мясной в соусе 90\30	120	77,65	8,25	7,70	21,02	173,00	№111/201	227	2,4	24	188,3	0,2	0,27	87,1	16,77
	2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	5,40	9,10	38,60	237,40	№60	46	0,2	28,1	70,4	0,05	0,1	68,9	0
	3.	Чай с сахаром,с лимоном 200\5	205	5,93	0,20	0,00	16,00	65,00	№98	11,1	0,25	1,4	2,8	0	0	0	0,03
	4.	Сыр порциями	10	11,79	3,80	4,80	0,13	65,70	№4	12,4			3	0	0	40	
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,50	18,05	116,90		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	
		ИТОГО	**535,00**	**116,76**	**21,60**	**22,10**	**93,80**	**658,00**		**308,00**	**3,40**	**70,00**	**308,00**	**0,30**	**0,40**	**196,00**	**16,80**
																	28%
Обед	1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	23,09	1,10	6,10	5,70	82,00	№ 122	44	0,6	5,6	27	0,02	0,03		4,2
	2.	Суп из овощей	200	13,1	4,40	6,80	20,30	186,10	№40	143,1	0,8	17,3	88,1	0,09	0,11		1,2
	3.	Рыба, запеченная с картофелем « По – русски»	200	116,29	16,80	16,80	36,10	298,90	№66	208,6	0,5	45,9	223,2	0,23	0,31	280	2,2
	4.	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	17,15	0,60	0,30	23,60	94,00	№114	21,3	0,5	3,4	3,4	0,13	0,05		16,4
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,7	1,00	28,90	141,00		9,2	0,5	12,8	34,8	0,05	0,02		
	6.	Хлеб ржаной	60	7,56	3,30	0,60	19,40	138,00		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08		
		ИТОГО	**780,00**	**184,75**	**30,90**	**31,60**	**134,00**	**940,00**		**440,00**	**4,80**	**100,00**	**440,10**	**0,60**	**0,60**	**280,00**	**24,00**
		Итого 2-хразовое питание	**1315,00**	**301,51**	**52,50**	**53,70**	**227,80**	**1598,00**		**748,00**	**8,20**	**170,00**	**748,10**	**0,90**	**1,00**	**476,00**	**40,80**
																	40%
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	200	48	8,7	9,45	20,90	174,00		112,4	1,2	25	113,9	0,08	0,11	66	6,14
	2.	Кондитерское изделие(кекс с маком)	30	18	4,15	4,00	29,55	154,50		38,6	0,2	10,1	52	0,01	0,06	18	0,06
	3.	Фрукты свежие(яблоко)	160	65,69	0,1	0,00	6,5	71,00		36	0,6	7,4	21	0,03	0,02	35	4
		ИТОГО	**390,00**	**131,69**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,50**		**187,00**	**2,00**	**42,50**	**186,90**	**0,12**	**0,19**	**119,00**	**10,20**
		Итого 3-х разовое питание	**1705,00**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,50**		**935,00**	**10,20**	**212,50**	**935,00**	**1,02**	**1,19**	**595,00**	**51,00**
																	17%

24

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Петрова И.А.
"02" июня 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
"02" июня 2025год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ\7-11лет\ на 23.06.2025г

День 1		Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	Номер ТТК	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
										Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак	1	Каша вязкая молочная с крупой рисовой,масло сливочное 200\5	205	35,09	5,95	6,2	53,42	287,3	№ 1	73,1	1,55	24,2	100,5	0,2	0,15	130	14,77
	2	Сыр порциями	10	11,79	2,8	7,2	0,13	65,7	№4	2,4	0	0	3	0	0	40	0
	3.	Яйцо вареное	50	15,3	5,3	4,6	0,3	63	№ 5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,7
	4.	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	3,6	3,6	21,7	125,1	№105	133	1,2	25,6	111	0,02	0,04	0	1,33
	5.	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0
		ИТОГО	**515**	**93,01**	**21,6**	**22,1**	**93,6**	**658**		**308**	**3,4**	**70**	**308**	**0,3**	**0,4**	**196**	**16,8**
																	28%
Обед	1	Овощи натуральные\помидор,огурец\	60	23,88	1,10	0,7	8,0	63,35	№28	51,4	0,4	10	31,6	0,1	0,1		16,7
	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,81	2,50	7,3	20,3	148	№ 34	157,3	0,3	14,9	46,9	0,09	0,18	123	0,5
	3	Птица , тушенная в соусе90/10	100	106,16	16,50	16,1	23,1	262,3	№96/201	121,3	0,6	22,7	153,1	0,07	0,09	157	0,1
	4	Бобовые отварные	150	16,18	2,80	5,9	18,2	101,35	№58	55	0,6	7,1	28,2	0,12	0,1	0	6,1
	5	Сок фруктовый	200	21,24	0,00	0	23,3	86	115	32	0,5	17,5	21,9	0,09	0,03	0	0,6
	6	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,56	4,70	1,0	28,9	141		9,2	0,5	12,8	94,8	0,05	0,02	0	0
	7	Хлеб ржаной	60	7,56	3,30	0,6	12,4	138		13,8	1,9	15	63,6	0,08	0,08	0	0
		ИТОГО	**770**	**193,39**	**30,90**	**31,60**	**134,20**	**940,00**		**440,00**	**4,80**	**100,00**	**440,10**	**0,60**	**0,60**	**280,00**	**24,00**
		Итого 2-хразовое питание	**1285,00**	**286,40**	**52,50**	**53,70**	**227,80**	**1598,00**		**748,00**	**8,20**	**170,00**	**748,10**	**0,90**	**1,00**	**476,00**	**40,80**
																	40%
Полдник	1	Молоко в т/п	200	42	6,45	6,35	9,85	122,5		102,6	0,6	14,8	62,6	0,02	0,04	57	5,6
	2	Кондитерское изделие(пирожное песочное с корицей)	30	18	6,1	7,1	29,6	230		38,4	0,2	20,1	91,1	0,05	0,11	27	0,6
	3	Фрукты свежие(банан)	160	86,8	0,4	0	17,5	47		46	1,2	7,6	33,2	0,05	0,04	35	4
		ИТОГО	**390**	**146,8**	**12,95**	**13,45**	**56,95**	**399,5**		**187**	**2**	**42,5**	**186,9**	**0,12**	**0,19**	**119**	**10,2**
		Итого 3-х разовое питание	**1675,00**	**433,20**	**65,45**	**67,15**	**284,75**	**1997,50**		**935,00**	**10,20**	**212,50**	**935,00**	**1,02**	**1,19**	**595,00**	**51,00**
																	17%