



Утверждаю:

Директор

МКОУ «Гапцахская СОШ им. Т.Н.Нагиева»

Мирзаметова К.М

15.04.2025

**ПРИМЕРНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**пришкольного оздоровительного лагеря**  
**«Планета друзей»**  
**с дневным пребыванием детей**  
**при МКОУ «Гапцахская СОШ им. Т.Н.Нагиева »**  
**2024-2025учебный год**  
**возрастная категория: 7-11 лет**

с.Гапцах

2025г

# 1 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                  | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                     |                |              |              |               |                            |
| 102                 | Каша «Дружба»                       | 205            | 6.55         | 8.33         | 35.09         | 241.11                     |
| 269                 | Какао с молоком                     | 200            | 3.77         | 3.93         | 25.95         | 153.92                     |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                     | Апельсин                            | 180            | 0.66         | -            | 17.2          | 80                         |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                        |                | <b>16,28</b> | <b>12,86</b> | <b>112,64</b> | <b>640,03</b>              |
| <b>Обед</b>         |                                     |                |              |              |               |                            |
| 18                  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100            | 0.98         | 5.13         | 4.54          | 65.81                      |
| 51                  | Суп с крупой                        | 250            | 2,01         | 7.34         | 15,03         | 120,59                     |
| т                   | Мясо отварное                       | 60             | 20,46        | 9,62         | 0,54          | 184,32                     |
| 227                 | Макаронные изделия отварные         | 200            | 7,36         | 7,06         | 47            | 181                        |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                     | Компот из сухофруктов               | 200            | 0,20         | -            | 32,60         | 132                        |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                        |                | <b>22,47</b> | <b>36,17</b> | <b>135,14</b> | <b>848,72</b>              |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                        |                | <b>38,75</b> | <b>49,03</b> | <b>247,78</b> | <b>1484,15</b>             |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |

## 2день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                                |                |              |              |               |                            |
| 219                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 200            | 7,94         | 8,21         | 35,13         | 246,17                     |
| 463                 | Бутерброд с маслом<br>и сыром                  | 60/10/20       | 7,73         | 13,27        | 28,22         | 267,85                     |
| 493                 | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,10         | -            | 15,00         | 60                         |
|                     | Банан                                          | 200            | 3            | -            | 44,8          | 182                        |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                                   |                | <b>18,77</b> | <b>21,48</b> | <b>123,15</b> | <b>756,02</b>              |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
| <b>Обед</b>         |                                                |                |              |              |               |                            |
| 4                   | Салат из<br>белокочанной<br>капусты с морковью | 100            | 1,60         | 10,10        | 9,60          | 108,80                     |
| 209                 | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 200/50         | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,80                     |
| 637                 | Птица отварная                                 | 80             | 16,88        | 10,88        | -             | 165                        |
| 224                 | Рис отварной                                   | 200            | 5,18         | 6,78         | 53,7          | 300                        |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | 60             | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165                        |
|                     | Сок фруктовый<br>пром.производства             | 200            | 10           | 0,3          | 2,4           | 94                         |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                                   |                | <b>44,79</b> | <b>33,22</b> | <b>113,69</b> | <b>951,6</b>               |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                                   |                | <b>63,56</b> | <b>54,7</b>  | <b>227,38</b> | <b>1707,62</b>             |



## 3 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                   | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                      |                |              |              |               |                            |
| 94                  | Суп молочный с<br>рисовой крупой     | 250            | 6,03         | 1,28         | 21,04         | 165,50                     |
| 424                 | Яйцо вареное                         | 40<br>(1 шт)   | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63                         |
| 1107                | Булка с изюмом                       | 50             | 4,0          | 2,6          | 27,1          | 149                        |
| 965                 | Чай с молоком                        | 200            | 1,40         | 1,60         | 16,40         | 86                         |
| 847                 | Яблоко                               | 200            | 0,6          | -            | 14            | 65                         |
|                     |                                      |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                         |                | <b>17,13</b> | <b>10,08</b> | <b>78,84</b>  | <b>528,5</b>               |
| <b>Обед</b>         |                                      |                |              |              |               |                            |
| 286                 | Салат из свежих<br>помидоров с луком | 100            | 1,13         | 6,19         | 4,72          | 79,1                       |
| 45                  | Суп картофельный с<br>бобовыми       | 250            | 5,09         | 8,74         | 13,61         | 142                        |
| 213                 | Птица тушеная                        | 100            | 15,7         | 9,4          | 3,3           | 169                        |
| 239                 | Картофель отварной                   | 100            | 2,09         | 4,69         | 18,14         | 121,64                     |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 60             | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165                        |
|                     | Компот из свежих<br>плодов           | 200            | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110                        |
|                     |                                      |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                         |                | <b>29,51</b> | <b>29,82</b> | <b>96,47</b>  | <b>786,74</b>              |
|                     |                                      |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                         |                | <b>46,64</b> | <b>39,9</b>  | <b>175,31</b> | <b>1315,24</b>             |
|                     |                                      |                |              |              |               |                            |



## 4 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда            | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                               |                |              |              |               |                            |
| 109                 | Каша овсяная на<br>молоке     | 200            | 6,33         | 8,90         | 25,49         | 207,38                     |
| 269                 | Какао с молоком               | 200            | 3.77         | 3.93         | 25.95         | 153.92                     |
|                     | Хлеб пшеничный                | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                     | Груша                         | 200            | 1,00         | -            | 26,75         | 105                        |
|                     |                               |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                  |                | <b>16,4</b>  | <b>13,43</b> | <b>112,59</b> | <b>630,67</b>              |
| <b>Обед</b>         |                               |                |              |              |               |                            |
| 38                  | Салат из моркови с<br>р/м     | 100            | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40                      |
| 56                  | Суп лапша домашняя            | 250            | 2,45         | 4,89         | 13,91         | 109,38                     |
| 189                 | Котлета                       | 75             | 10,68        | 11,72        | 5,74          | 176,75                     |
| 219                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 200            | 11,64        | 7,24         | 60            | 315,74                     |
|                     | Хлеб пшеничный                | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                     | Кефир                         | 200            | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 106                        |
|                     |                               |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                  |                | <b>36,95</b> | <b>29,63</b> | <b>129,67</b> | <b>913,27</b>              |
|                     |                               |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                  |                | <b>53,35</b> | <b>43,06</b> | <b>242,26</b> | <b>1543,94</b>             |
|                     |                               |                |              |              |               |                            |
|                     |                               |                |              |              |               |                            |

## 5 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                             | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                                |                |              |              |               |                            |
| 107                 | Каша манная<br>молочная                        | 200            | 6,20         | 8,05         | 31,09         | 222,02                     |
|                     | Сыр порционный                                 | 20             | 3,47         | 4,60         | -             | 52                         |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | 60             | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165                        |
| 493                 | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,10         | -            | 15,00         | 60                         |
|                     | Банан                                          | 200            | 3            | -            | 44,8          | 182                        |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                                   |                | <b>18,07</b> | <b>12,65</b> | <b>125,29</b> | <b>681,02</b>              |
| <b>Обед</b>         |                                                |                |              |              |               |                            |
| 25                  | Салат из свеклы с р/м                          | 100            | 1,43         | 6,09         | 8,36          | 93,9                       |
| 47                  | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 250            | 2,83         | 2,86         | 21,76         | 124,09                     |
| 172                 | Рыба запеченная                                | 146,34         | 14,5         | 7,8          | 6,9           | 178,0                      |
| 221                 | Каша пшеничная                                 | 200            | 8,7          | 8,5          | 52,18         | 321,54                     |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | 60             | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165                        |
| 493                 | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,10         | -            | 15,00         | 60                         |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                                   |                | <b>32,88</b> | <b>26,08</b> | <b>138,6</b>  | <b>942,53</b>              |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                                   |                | <b>50,95</b> | <b>38,73</b> | <b>263,89</b> | <b>1623,55</b>             |
|                     |                                                |                |              |              |               |                            |



## 6 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                     | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                        |                |              |              |               |                            |
| 124                 | Макароны<br>запеченные с сыром         | 100            | 3,4          | 5,3          | 18,7          | 146                        |
|                     | Яйцо вареное                           | 40<br>(1 шт)   | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63                         |
|                     | Бутерброд с маслом                     | 40/10          | 1,6          | 1,67         | 10            | 197                        |
| 493                 | Чай с сахаром                          | 200            | 0,10         | -            | 15,00         | 60                         |
|                     |                                        |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                           |                | <b>10,2</b>  | <b>11,57</b> | <b>44</b>     | <b>466</b>                 |
| <b>Обед</b>         |                                        |                |              |              |               |                            |
| 18                  | Салат из свежих<br>помидоров и огурцов | 100            | 0.98         | 5.13         | 4.54          | 65.81                      |
|                     | Суп картофельный с<br>рисом            | 250            | 1,8          | 5,2          | 16,5          | 122                        |
|                     | Гуляш из говядины                      | 120            | 21,68        | 24,21        | 6,57          | 331,53                     |
| 242                 | Картофельное пюре                      | 200            | 4,26         | 8,08         | 31,06         | 212                        |
|                     | Хлеб пшеничный                         | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                     | Сок фруктовый<br>пром.производства     | 200            | 10           | 0,3          | 2,4           | 94                         |
|                     |                                        |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                           |                | <b>44,02</b> | <b>43,52</b> | <b>95,47</b>  | <b>990,34</b>              |
|                     |                                        |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                           |                | <b>54,22</b> | <b>55,09</b> | <b>139,47</b> | <b>1456,34</b>             |
|                     |                                        |                |              |              |               |                            |



## 7 день

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование<br>блюда                     | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                           |                |              |              |               |                            |
|                    | Бутерброд с маслом<br>и сыром             | 60/10/20       | 7,73         | 13,27        | 28,22         | 267,85                     |
| 493                | Чай с сахаром                             | 200            | 0,10         | -            | 15,00         | 60                         |
|                    | Банан                                     | 200            | 3            | -            | 44,8          | 182                        |
|                    |                                           |                |              |              |               |                            |
|                    | <b>Итого</b>                              |                | <b>10,83</b> | <b>13,27</b> | <b>88,02</b>  | <b>509,85</b>              |
|                    |                                           |                |              |              |               |                            |
| <b>Обед</b>        |                                           |                |              |              |               |                            |
| 38                 | Салат из моркови с<br>р/м                 | 100            | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40                      |
| 204                | Суп картофельный<br>с пшеничной<br>крупой | 250            | 2,68         | 2,80         | 17,14         | 104,50                     |
| 637                | Птица отварная                            | 80             | 16,88        | 10,88        | -             | 165                        |
| 169                | Каша рисовая<br>рассыпчатая               | 200            | 7,43         | 12,57        | 57,29         | 363,32                     |
| 454                | Пирожки печеные<br>из дрожжевого<br>теста | 50             | 3,15         | 1,82         | 20,46         | 111                        |
| 869                | Компот из свежих<br>плодов                | 200            | 0,14         | 0,04         | 27,50         | 110,80                     |
|                    |                                           |                |              |              |               |                            |
|                    | <b>Итого</b>                              |                | <b>31,36</b> | <b>28,29</b> | <b>131,01</b> | <b>895,02</b>              |
|                    |                                           |                |              |              |               |                            |
|                    | <b>Всего</b>                              |                | <b>42,19</b> | <b>41,56</b> | <b>219,03</b> | <b>1404,87</b>             |
|                    |                                           |                |              |              |               |                            |

## 8 день

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюда                         | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                            |                |              |              |               |                            |
| 273                | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 200            | 6,6          | 6,4          | 28,9          | 205                        |
| 269                | Какао с молоком                            | 200            | 3.77         | 3.93         | 25.95         | 153.92                     |
|                    | Хлеб пшеничный                             | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                    | Апельсин                                   | 180            | 0.66         | -            | 17.2          | 80                         |
|                    |                                            |                |              |              |               |                            |
|                    | <b>Итого</b>                               |                | <b>16,33</b> | <b>10,93</b> | <b>106,45</b> | <b>603,92</b>              |
| <b>Обед</b>        |                                            |                |              |              |               |                            |
| 45                 | Винегрет овощной                           | 100            | 1,36         | 6,18         | 8,44          | 94,80                      |
| 51                 | Суп с крупой                               | 250            | 2.01         | 7.34         | 15,03         | 120,59                     |
| 258                | Мясо отварное                              | 60             | 20,46        | 9,62         | 0,54          | 184,32                     |
| 219                | Каша гречневая<br>рассыпчатая              | 200            | 11,64        | 7,24         | 60            | 315,74                     |
|                    | Хлеб пшеничный                             | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                    | Кефир                                      | 200            | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 106                        |
|                    |                                            |                |              |              |               |                            |
|                    | <b>Итого</b>                               |                | <b>32,73</b> | <b>4204</b>  | <b>127,44</b> | <b>986,45</b>              |
|                    |                                            |                |              |              |               |                            |
|                    | <b>Всего</b>                               |                | <b>49,06</b> | <b>53,33</b> | <b>233,89</b> | <b>1589,17</b>             |
|                    |                                            |                |              |              |               |                            |



## 9 день

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюда | Выход<br>в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|--------------------|----------------|-------|------|----------|----------------------------|
|--------------------|--------------------|----------------|-------|------|----------|----------------------------|

### Завтрак

|      |                                  |              |              |              |              |              |
|------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 94   | Суп молочный с<br>рисовой крупой | 250          | 6,03         | 1,28         | 21,04        | 165,50       |
| 424  | Яйцо вареное                     | 40<br>(1 шт) | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 63           |
| 1107 | Булка с изюмом                   | 50           | 4,0          | 2,6          | 27,1         | 149          |
|      | Хлеб пшеничный                   | 60           | 5,3          | 0,6          | 34,4         | 165          |
| 965  | Чай с молоком                    | 200          | 1,40         | 7,60         | 16,40        | 86           |
|      |                                  |              |              |              |              |              |
|      | <b>Итого</b>                     |              | <b>21,83</b> | <b>16,68</b> | <b>99,24</b> | <b>628,5</b> |
|      |                                  |              |              |              |              |              |
|      |                                  |              |              |              |              |              |

### Обед

|     |                                          |        |              |              |               |               |
|-----|------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 38  | Салат из моркови с<br>р/м                | 100    | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40         |
| 148 | Суп с макаронными<br>изделиями с курицей | 250/25 | 14,5         | 10,3         | 16,9          | 222           |
| 540 | Голубцы                                  | 200    | 17,8         | 26,7         | 13,7          | 382           |
|     | Хлеб пшеничный                           | 60     | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165           |
| 874 | Компот из<br>сухофруктов                 | 200    | 0,04         | -            | 24,76         | 94,20         |
|     | Яблоко                                   | 100    | 0,40         | -            | 9,80          | 47            |
|     |                                          |        |              |              |               |               |
|     | <b>Итого</b>                             |        | <b>39,12</b> | <b>37,78</b> | <b>108,18</b> | <b>950,6</b>  |
|     |                                          |        |              |              |               |               |
|     | <b>Всего</b>                             |        | <b>60,95</b> | <b>54,46</b> | <b>207,42</b> | <b>1579,1</b> |

# 10 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                  | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                     |                |              |              |               |                            |
| 102                 | Каша «Дружба»                       | 205            | 6.55         | 8.33         | 35.09         | 241.11                     |
|                     | Сыр порционный                      | 20             | 3,47         | 4,6          | -             | 52                         |
| 269                 | Какао с молоком                     | 200            | 3.77         | 3.93         | 25.95         | 153.92                     |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
|                     | Апельсин                            | 180            | 0.66         | -            | 17.2          | 80                         |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                        |                | <b>19,75</b> | <b>17,46</b> | <b>112,64</b> | <b>692,03</b>              |
| <b>Обед</b>         |                                     |                |              |              |               |                            |
| 18                  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100            | 0.98         | 5.13         | 4.54          | 65.81                      |
| 206                 | Суп картофельный с бобовыми         | 250            | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75                     |
| 245                 | Рыба припущенная                    | 80             | 14,03        | 1,90         | 0,25          | 74                         |
| 242                 | Картофельное пюре                   | 200            | 4,26         | 8,08         | 31,06         | 212                        |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 60             | 5.3          | 0.6          | 34.4          | 165                        |
| 493                 | Чай с сахаром                       | 200            | 0,10         | -            | 15,00         | 60                         |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                        |                | <b>30,16</b> | <b>20,99</b> | <b>101,58</b> | <b>711,56</b>              |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                        |                | <b>49,91</b> | <b>38,45</b> | <b>214,22</b> | <b>1403,59</b>             |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |
|                     |                                     |                |              |              |               |                            |



# 11 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                 | Выход<br>в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>      |                                    |                |              |              |               |                            |
| 109                 | Каша овсяная на<br>молоке          | 200            | 6,33         | 8,90         | 25,49         | 207,38                     |
| 424                 | Яйцо вареное                       | 40<br>(1 шт)   | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63                         |
| 269                 | Какао с молоком                    | 200            | 3,77         | 3,93         | 25,95         | 153,92                     |
|                     | Хлеб пшеничный                     | 60             | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165                        |
|                     | Груша                              | 200            | 1,00         | -            | 26,75         | 105                        |
|                     |                                    |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                       |                | <b>21,5</b>  | <b>18,03</b> | <b>112,89</b> | <b>693,67</b>              |
| <b>Обед</b>         |                                    |                |              |              |               |                            |
|                     |                                    |                |              |              |               |                            |
| 51                  | Суп с крупой                       | 250            | 2,01         | 7,34         | 15,03         | 120,59                     |
| 637                 | Птица отварная                     | 80             | 16,88        | 10,88        | -             | 165                        |
| 221                 | Каша пшеничная                     | 200            | 8,7          | 8,5          | 52,18         | 321,54                     |
|                     | Хлеб пшеничный                     | 60             | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165                        |
|                     | Сок фруктовый<br>пром.производства | 200            | 10           | 0,3          | 2,4           | 94                         |
|                     |                                    |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Итого</b>                       |                | <b>42,89</b> | <b>27,62</b> | <b>104,01</b> | <b>866,13</b>              |
|                     |                                    |                |              |              |               |                            |
|                     | <b>Всего</b>                       |                | <b>64,39</b> | <b>45,65</b> | <b>216,91</b> | <b>1559,8</b>              |
|                     |                                    |                |              |              |               |                            |

# 12 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда | Выход<br>в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|--------------------|----------------|-------|------|----------|----------------------------|
|---------------------|--------------------|----------------|-------|------|----------|----------------------------|

## Завтрак

|     |                         |     |              |              |               |               |
|-----|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 107 | Каша манная<br>молочная | 200 | 6,20         | 8,05         | 31,09         | 222,02        |
|     | Сыр порционный          | 20  | 3,47         | 4,60         | -             | 52            |
|     | Хлеб пшеничный          | 60  | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165           |
| 493 | Чай с сахаром           | 200 | 0,10         | -            | 15,00         | 60            |
|     | Банан                   | 200 | 3            | -            | 44,8          | 182           |
|     |                         |     |              |              |               |               |
|     | <b>Итого</b>            |     | <b>18,07</b> | <b>13,25</b> | <b>132,49</b> | <b>681,02</b> |
|     |                         |     |              |              |               |               |

## Обед

|     |                                                |        |              |              |               |                |
|-----|------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 286 | Салат из свежих<br>помидоров с луком           | 100    | 1,13         | 6,19         | 4,72          | 79,1           |
| 209 | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 200/50 | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,80         |
| 304 | Плов рисовый с<br>птицей                       | 150/60 | 25,38        | 21,25        | 49,61         | 471,25         |
|     | Хлеб пшеничный                                 | 60     | 5,3          | 0,6          | 34,4          | 165            |
|     | Компот из свежих<br>плодов                     | 200    | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110            |
|     |                                                |        |              |              |               |                |
|     | <b>Итого</b>                                   |        | <b>37,84</b> | <b>32,8</b>  | <b>124,62</b> | <b>943,15</b>  |
|     |                                                |        |              |              |               |                |
|     | <b>Всего</b>                                   |        | <b>55,91</b> | <b>46,05</b> | <b>256,54</b> | <b>1624,17</b> |
|     |                                                |        |              |              |               |                |



| Дни по<br>меню | Пищевые добавки |              |               | Энергетическая<br>ценность ккал |
|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                                 |
| 1              | 38,75           | 49,03        | 247,78        | 1484,15                         |
| 2              | 63,56           | 54,70        | 227,38        | 1707,62                         |
| 3              | 46,64           | 39,90        | 175,31        | 1315,24                         |
| 4              | 53,35           | 43,06        | 242,26        | 1543,94                         |
| 5              | 50,95           | 38,73        | 263,89        | 1623,55                         |
| 6              | 54,22           | 55,09        | 139,47        | 1456,34                         |
| 7              | 42,19           | 41,56        | 219,03        | 1404,87                         |
| 8              | 49,06           | 53,33        | 233,89        | 1585,77                         |
| 9              | 60,95           | 54,46        | 207,42        | 1579,10                         |
| 10             | 49,91           | 38,45        | 214,22        | 1403,59                         |
| 11             | 64,39           | 45,65        | 216,91        | 1559,80                         |
| 12             | 55,91           | 46,05        | 256,54        | 1624,17                         |
|                |                 |              |               |                                 |
| <b>Среднее</b> | <b>52,49</b>    | <b>46,67</b> | <b>220,39</b> | <b>1522,54</b>                  |
|                |                 |              |               |                                 |
|                |                 |              |               |                                 |

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам  
(приложение СанПиН 2.4.3648-20 )

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:

Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 СанПиН 2.4.3648-20 ),  
в среднем за 12 дней составила 1372 ккал.

Усредненная потребность: белки 46,2-54, составила 46,5г

жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г



