

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

" " 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

"22" 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся 12 лет и старше в оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием МБОУ СОШ № 34

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

1 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТТК 15/22	Сдоба с повидлом	75	4,95	4,20	38,18	210,75	12,27	0,07	0,03	50,50	18,25	11,92	1,22	45,80	1,20	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	25,45	24,16	122,37	782,65	17,67	0,43	0,47	225,65	500,74	93,76	4,54	526,55	9,16	4,69
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,08	80,33	211,33	17,40	0,65	69,83	3,28	5,85
ТТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макароны отварные	180	5,56	4,73	31,98	233,10	0,00	0,07	0,02	0,00	49,88	10,42	3,86	94,20	0,96	0,00
ТТК 234С/04/25	Биточки мясные Ёжик в соусе	60/50	9,62	14,31	5,32	178,99	0,08	0,12	0,08	44,11	3,36	14,34	0,18	84,33	4,73	0,21
ТТК 156/08/22	Напиток из лимонов	200	0,10	0,00	24,20	93,00	8,92	0,01	0,20	0,40	69,28	2,88	0,08	4,00	0,02	0,07
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	917,5	34,37	35,19	156,87	955,32	26,65	0,55	0,56	315,62	479,27	105,11	8,32	439,79	10,82	8,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1467,5	59,82	59,35	279,24	1737,97	44,32	0,98	1,03	541,27	980,01	198,87	12,86	966,34	19,98	13,00

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,26	0,16	102,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТТК 806/04/22	Коржик молочный	100	9,14	11,33	64,53	384,00	15,00	0,40	0,71	111,00	116,20	26,10	2,80	154,27	7,51	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	560	22,60	24,40	158,91	891,30	17,55	0,80	1,12	268,21	408,73	98,39	4,51	494,87	39,45	13,63
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,05	0,05	1694,93	42,43	36,05	0,66	46,67	4,24	0,08
ТК 96/15	Рассольник Ленинградский с окорочком	250/12,5	9,30	7,87	12,03	161,70	8,38	0,10	0,08	7,13	37,19	29,78	1,49	77,41	2,89	4,70
ТК 312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,25	0,00	182,64	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
ТТК 294П/15/23	Котлеты "Петушок"	100	17,61	14,17	17,81	253,00	3,00	0,16	0,10	50,44	89,93	53,19	2,19	175,67	0,89	2,69
ТК 528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	957,5	37,98	33,52	135,33	982,51	40,82	0,63	0,62	1877,55	461,25	197,73	7,73	539,06	19,92	8,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517,5	60,58	57,92	294,24	1873,81	58,37	1,43	1,74	2145,76	869,98	296,12	12,24	1033,93	59,37	22,00

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 222/15/22	Пудинг творожно-манный с повидлом	100/20	11,71	9,26	24,05	227,01	13,80	0,06	0,26	296,51	111,38	19,42	2,30	181,26	19,70	0,29
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/5	7,26	10,71	39,15	253,00	0,96	0,14	0,09	24,23	161,44	36,44	0,93	220,22	4,20	0,47
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	612	23,62	23,02	110,56	698,92	17,59	0,37	0,46	362,39	300,72	77,15	4,53	497,33	23,90	0,76
	ОБЕД															
ТК 45/15	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,08	5,00	344,67	67,97	15,09	0,47	37,67	3,10	0,23
ТК 103/15	Суп картофельный с макар.изд, окор.	250/12,5	9,97	5,82	17,51	172,70	8,25	0,12	0,08	135,88	69,54	32,88	1,69	88,26	2,17	0,17
ТТК 205/15/22	Каша перловая с овощами	180	15,05	11,22	36,72	307,98	2,70	0,08	0,03	99,63	113,51	86,03	5,36	145,32	1,33	18,61
ТТК 278К/15/23	Тефтели Ароматные в соусе сметанном	60/50	10,36	11,21	12,52	192,95	2,58	0,07	0,10	72,62	133,26	18,94	1,95	114,22	2,32	1,24
ТК 346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	917,5	41,61	34,63	139,07	1029,74	38,23	0,49	5,32	692,45	421,50	178,46	10,55	472,62	9,00	20,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1529,5	65,23	57,65	249,63	1728,66	55,82	0,86	5,78	1054,84	722,22	255,61	15,08	969,95	32,90	21,04

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/10	8,95	11,06	46,33	261,00	8,00	0,15	0,20	64,07	152,56	46,40	2,43	183,90	13,81	2,80
ТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 06/22	Плюшка Московская	100	9,06	9,33	62,88	373,39	10,91	0,20	0,14	123,82	43,81	17,87	1,06	86,00	3,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	570	22,66	23,84	146,68	824,02	20,24	0,46	0,55	225,34	332,46	92,75	4,55	417,15	18,91	3,03
	ОБЕД															
ТТК 24/15/22	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,07	3,05	70,60	12,25	0,05	0,11	106,67	29,67	16,05	0,73	31,33	2,28	0,36
ТК 82/15	Борщ со св. капустой, картоф. и окор.	250/10	7,62	7,15	10,98	147,36	10,68	0,06	0,07	28,70	122,16	30,61	1,68	71,14	6,18	1,03
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	200	17,55	6,67	46,11	308,87	0,00	0,55	0,11	138,67	254,71	79,52	6,04	138,00	0,00	0,00
ТТК 268К/15/25	Шницель «Новинка»	100	10,21	14,94	13,33	229,12	1,14	0,10	0,18	54,67	24,04	29,24	2,66	149,00	2,10	10,47
ТТК 344/15/24	Компот из слив	200	0,40	0,20	28,60	118,60	3,96	0,02	0,02	6,80	14,76	4,92	0,27	8,00	1,58	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	925	41,25	38,06	134,23	1031,46	28,03	0,89	0,58	375,16	459,04	179,23	12,32	476,12	12,14	11,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1495	63,91	61,90	280,91	1855,48	48,27	1,35	1,13	600,50	791,50	271,98	16,87	893,27	31,05	14,89

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	75	5,89	11,25	1,82	137,25	4,72	0,09	0,23	131,39	55,47	7,94	1,20	122,18	11,78	0,68
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из хл. оvs."Геркулес"	200/5	8,24	9,42	37,61	270,00	4,96	0,18	0,15	51,87	150,22	70,76	1,72	232,13	18,83	1,87
ТТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 406/15/22	Рулет с вареной сгущенкой	75	6,30	6,90	38,40	240,45	8,06	0,06	0,06	23,55	74,18	7,70	0,66	53,85	3,09	5,06
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	615	23,63	29,69	114,40	816,33	17,77	0,40	0,49	234,26	300,46	100,88	4,51	465,41	33,70	7,61
	ОБЕД															
ТТК 51/15/22	Салат из свеклы с изюмом	100	1,39	4,86	13,80	104,49	11,32	0,06	0,04	77,50	36,82	27,52	1,27	60,80	5,68	0,00
ТТК 109/04	Суп Пушты шyd с окорочком	250/10	9,43	6,20	16,98	173,26	12,00	0,10	0,28	132,00	142,38	37,08	1,90	132,06	4,46	0,27
ТТК 304/15/22	Рис отварной	200	0,08	8,75	40,70	257,50	0,00	0,04	0,03	20,67	183,89	8,88	4,08	96,40	0,91	9,68
ТТК 401/96	Гуляш из свинины	50/50	15,51	11,10	3,50	202,40	0,90	0,28	0,09	46,00	25,00	14,00	0,90	128,62	2,28	0,13
ТТК 348/15	Компот из плод. или ягод сушен. (курага)	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	925	31,71	33,98	134,77	1009,36	24,82	0,61	0,56	315,82	434,11	123,93	9,57	518,43	13,33	10,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	55,34	63,67	249,17	1825,69	42,59	1,01	1,05	550,08	734,57	224,81	14,08	983,84	47,03	17,69

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Иванечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 175/15/22	Каша вязк. мол. "Дружба" из риса и пш.	200/5	5,93	9,50	33,33	202,00	6,30	0,11	0,11	82,75	124,29	34,68	1,20	153,87	16,57	8,61
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТТК 90/86/22	Кекс "Майский"	75	5,18	8,03	44,78	272,00	9,47	0,21	0,23	30,51	18,11	9,20	1,96	47,00	0,68	2,51
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	23,93	28,72	119,66	781,90	17,50	0,47	0,66	225,76	505,16	90,75	4,50	505,93	30,25	16,84
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,16	80,33	211,33	17,40	0,65	69,83	3,28	5,85
ТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макароны отварные	200	6,18	5,25	35,53	259,00	0,00	0,08	0,02	0,00	55,42	11,58	4,29	104,67	1,07	0,00
ТТК 269С/15/25	Биточки особые с соусом	100	10,21	13,15	11,26	206,52	0,52	0,12	0,01	40,23	4,63	14,23	1,80	99,12	5,40	0,33
ТТК 8/22	Напиток из сока(нектара) 50/150	200	0,00	0,00	20,97	83,88	6,50	0,02	0,22	7,70	47,20	3,20	0,25	6,90	0,72	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	922,5	35,14	34,32	159,76	987,56	24,67	0,56	0,57	315,99	462,94	105,03	10,46	461,90	12,30	8,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472,5	59,07	63,04	279,42	1769,46	42,17	1,03	1,23	541,75	968,10	195,78	14,96	967,83	42,55	25,20

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 806/04/22	Коржик молочный	100	9,14	11,33	64,53	384,00	15,00	0,40	0,71	111,00	116,20	26,10	2,80	154,27	7,51	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	24,03	25,74	146,32	875,23	20,26	0,74	1,07	225,50	397,64	95,49	5,91	508,97	15,47	2,77
	ОБЕД															
ТТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,05	0,05	1694,93	42,43	36,05	0,66	46,67	4,24	0,08
ТТК 88/15	Щи из св. капусты с картоф.и окор.	250/10	7,59	7,17	7,94	133,31	15,78	0,07	0,07	5,70	55,68	26,61	1,28	65,54	2,93	0,36
ТТК 312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,25	0,00	182,64	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
ТТК 294/15/22	Котлеты рубленные из филе куриного	100	17,77	21,36	20,71	346,00	0,98	0,09	0,10	75,78	75,40	27,53	1,82	153,12	1,80	2,62
ТТК 528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	955	36,43	40,01	134,14	1047,12	46,20	0,53	0,61	1901,46	465,21	168,90	7,15	504,64	20,87	3,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	60,46	65,75	280,46	1922,35	66,46	1,27	1,68	2126,96	862,85	264,39	13,06	1013,61	36,34	6,73

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

8 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 223/15/22	Запеканка из творога со сгуш.мол.	100/10	18,30	12,93	22,55	279,60	11,50	0,07	0,27	93,50	181,72	26,98	1,84	194,00	10,04	22,08
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молоч. из рисовой крупы	200/5	5,85	7,03	52,78	235,00	3,26	0,26	0,16	99,87	128,57	36,40	1,40	154,59	18,94	9,83
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	602	28,80	23,01	122,69	733,51	17,59	0,50	0,54	235,02	338,19	84,67	4,54	444,44	28,98	31,91
	ОБЕД															
ТТК 113/15/22	Суп лапша домашняя с окорочком	250/12,5	9,85	8,32	12,87	170,20	10,30	0,06	0,06	136,75	96,98	16,28	1,21	59,18	2,00	1,00
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	200	17,55	6,67	46,11	308,87	0,00	0,55	0,11	138,67	254,71	79,52	6,04	138,00	0,00	0,00
ТТК 268С/15/25	Шницель	100	14,68	14,46	13,08	244,57	12,78	0,26	0,29	0,00	9,70	31,32	2,32	128,44	5,83	0,00
ТТК 348/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	1,50	0,02	0,01	0,00	50,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	827,5	46,95	32,55	134,07	1002,75	24,58	1,00	0,56	315,07	425,41	154,13	10,96	423,63	7,83	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1429,5	75,75	55,56	256,76	1736,26	42,17	1,50	1,10	550,09	763,60	238,80	15,50	868,07	36,81	32,91

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	2,10	0,08	0,19	105,11	40,37	6,35	0,88	97,75	9,42	0,54
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из пшённой крупы	200/5	8,90	7,41	46,28	228,00	8,00	0,15	0,14	63,09	151,96	46,38	2,42	182,95	13,81	2,80
ТТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 416/15/22	Рулетик с маком	75	4,30	7,90	24,50	186,00	6,12	0,08	0,04	19,50	83,39	24,98	0,88	60,00	1,20	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	600	22,56	27,76	109,71	713,43	17,55	0,42	0,58	225,15	411,81	106,19	5,24	487,95	26,53	3,57
	ОБЕД															
ТТК 13/04(УНК)/22	Салат "Сезонный"	100	1,57	4,47	8,52	81,22	29,75	0,03	0,19	97,83	210,55	13,98	0,57	28,00	1,70	0,32
ТТК 157/04/22	Суп Солянка сборная мясная	250	9,36	8,70	35,40	279,00	4,16	0,08	0,17	123,80	141,94	92,50	3,31	91,80	1,20	2,15
ТТК 303/15	Каша вязкая гречневая	200	7,91	6,68	29,36	194,00	0,00	0,15	0,08	0,00	45,93	96,04	3,23	145,16	0,00	0,13
ТТК 269К/15/23	Биточки по-молдавски в белом соусе	55/50	7,46	11,20	7,87	164,57	0,98	0,14	0,08	54,00	16,91	13,43	1,44	139,90	3,49	6,89
ТТК 388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,00	0,10	0,00	21,34	3,44	0,63	2,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	920	31,50	34,35	134,07	963,90	134,89	0,51	0,71	315,28	450,37	238,28	10,12	485,51	6,39	9,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	54,06	62,11	243,78	1677,33	152,44	0,93	1,29	540,43	862,18	344,47	15,36	973,46	32,92	13,06

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/24	Каша вязк. молоч. из хл. овс. "Геркулес"	210	8,44	9,62	38,55	275,93	10,25	0,18	0,19	86,84	153,33	72,55	2,76	238,90	19,30	1,92
ТТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 06/22	Плюшка "Московская"	65	5,89	6,07	40,87	242,70	7,09	0,13	0,09	53,18	28,48	11,61	0,69	55,90	1,95	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	555	22,79	23,13	115,99	755,86	17,51	0,39	0,40	225,07	402,40	109,64	4,52	472,05	21,25	4,84
	ОБЕД															
ТТК 42/15/23	Салат "Зимний" со свежим огурцом	100	2,41	14,50	8,16	173,34	9,04	0,08	0,13	95,50	96,56	21,56	1,79	66,50	5,66	4,19
ТТК 60/08/23	Уха из минтая со взбитым яйцом	250	12,10	2,05	12,50	112,75	2,19	0,12	0,15	131,30	121,49	18,10	0,52	160,52	39,57	10,47
ТТК 305/15	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,00	0,03	0,07	0,00	182,90	22,81	0,61	72,72	3,78	0,00
ТТК 270С/15/25	Котлеты "Московские" с соусом	100	11,41	13,52	9,95	208,66	3,88	0,09	0,07	48,57	20,10	16,16	1,51	147,90	5,25	1,50
ТТК 342/15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	9,40	0,06	0,06	0,00	14,18	8,14	0,95	4,40	0,24	0,04
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	895	34,97	38,42	134,65	1006,20	24,51	0,49	0,57	315,02	448,93	105,66	6,32	530,69	54,50	16,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	57,76	61,55	250,64	1762,06	42,02	0,88	0,97	540,09	851,33	215,30	10,84	1002,74	75,75	21,04



Согласовано:
Директор МБОУ СОИ № 34

Ивашечкин К.Л.



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

12 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,26	0,16	102,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТТК 806/04/22	Коржик молочный	100	9,14	11,33	64,53	384,00	15,00	0,40	0,71	111,00	116,20	26,10	2,80	154,27	7,51	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	560	22,60	24,40	158,91	891,30	17,55	0,80	1,12	268,21	408,73	98,39	4,51	494,87	39,45	13,63
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,05	0,05	1694,93	42,43	36,05	0,66	46,67	4,24	0,08
ТК 96/15	Рассольник Ленинградский с окорочком	250/12,5	9,30	7,87	12,03	161,70	8,38	0,10	0,08	7,13	37,19	29,78	1,49	77,41	2,89	4,70
ТК 312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,25	0,00	182,64	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
ТТК 294П/15/23	Котлеты "Петушок"	100	17,61	14,17	17,81	253,00	3,00	0,16	0,10	50,44	89,93	53,19	2,19	175,67	0,89	2,69
ТК 528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	957,5	37,98	33,52	135,33	982,51	40,82	0,63	0,62	1877,55	461,25	197,73	7,73	539,06	19,92	8,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517,5	60,58	57,92	294,24	1873,81	58,37	1,43	1,74	2145,76	869,98	296,12	12,24	1033,93	59,37	22,00

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

13 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 222/15/22	Пудинг творожно-манный с повидлом	100/20	11,71	9,26	24,05	227,01	13,80	0,06	0,26	296,51	111,38	19,42	2,30	181,26	19,70	0,29
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/5	7,26	10,71	39,15	253,00	0,96	0,14	0,09	24,23	161,44	36,44	0,93	220,22	4,20	0,47
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	612	23,62	23,02	110,56	698,92	17,59	0,37	0,46	362,39	300,72	77,15	4,53	497,33	23,90	0,76
	ОБЕД															
ТК 45/15	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,08	5,00	344,67	67,97	15,09	0,47	37,67	3,10	0,23
ТК 103/15	Суп картофельный с макар.изд. окор.	250/12,5	9,97	5,82	17,51	172,70	8,25	0,12	0,08	135,88	69,54	32,88	1,69	88,26	2,17	0,17
ТТК 205/15/22	Каша перловая с овощами	180	15,05	11,22	36,72	307,98	2,70	0,08	0,03	99,63	113,51	86,03	5,36	145,32	1,33	18,61
ТТК 278К/15/23	Тефтели Ароматные в соусе сметанном	60/50	10,36	11,21	12,52	192,95	2,58	0,07	0,10	72,62	133,26	18,94	1,95	114,22	2,32	1,24
ТК 346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	917,5	41,61	34,63	139,07	1029,74	38,23	0,49	5,32	692,45	421,50	178,46	10,55	472,62	9,00	20,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1529,5	65,23	57,65	249,63	1728,66	55,82	0,86	5,78	1054,84	722,22	255,61	15,08	969,95	32,90	21,04

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

15 день

№ рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	75	5,89	11,25	1,82	137,25	4,72	0,09	0,23	131,39	55,47	7,94	1,20	122,18	11,78	0,68
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из хл. овс."Геркулес"	200/5	8,24	9,42	37,61	270,00	4,96	0,18	0,15	51,87	150,22	70,76	1,72	232,13	18,83	1,87
ТТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 406/15/22	Рулет с вареной сгущенкой	75	6,30	6,90	38,40	240,45	8,06	0,06	0,06	23,55	74,18	7,70	0,66	53,85	3,09	5,06
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	615	23,63	29,69	114,40	816,33	17,77	0,40	0,49	234,26	300,46	100,88	4,51	465,41	33,70	7,61
	ОБЕД															
ТТК 51/15/22	Салат из свеклы с изюмом	100	1,39	4,86	13,80	104,49	11,32	0,06	0,04	77,50	36,82	27,52	1,27	60,80	5,68	0,00
ТТК 109/04	Суп Пуштые шyd с окорочком	250/10	9,43	6,20	16,98	173,26	12,00	0,10	0,28	132,00	142,38	37,08	1,90	132,06	4,46	0,27
ТТК 304/15/22	Рис отварной	200	0,08	8,75	40,70	257,50	0,00	0,04	0,03	20,67	183,89	8,88	4,08	96,40	0,91	9,68
ТТК 401/96	Гуляш из свинины	50/50	15,51	11,10	3,50	202,40	0,90	0,28	0,09	46,00	25,00	14,00	0,90	128,62	2,28	0,13
ТТК 348/15	Компот из плод. или ягод сушен. (курага)	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	925	31,71	33,98	134,77	1009,36	24,82	0,61	0,56	315,82	434,11	123,93	9,57	518,43	13,33	10,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	55,34	63,67	249,17	1825,69	42,59	1,01	1,05	550,08	734,57	224,81	14,08	983,84	47,03	17,69

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

16 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 175/15/22	Каша вязк. мол. "Дружба" из риса и пш.	200/5	5,93	9,50	33,33	202,00	6,30	0,11	0,11	82,75	124,29	34,68	1,20	153,87	16,57	8,61
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТТК 90/86/22	Кекс "Майский"	75	5,18	8,03	44,78	272,00	9,47	0,21	0,23	30,51	18,11	9,20	1,96	47,00	0,68	2,51
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	23,93	28,72	119,66	781,90	17,50	0,47	0,66	225,76	505,16	90,75	4,50	505,93	30,25	16,84
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,16	80,33	211,33	17,40	0,65	69,83	3,28	5,85
ТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макароны отварные	200	6,18	5,25	35,53	259,00	0,00	0,08	0,02	0,00	55,42	11,58	4,29	104,67	1,07	0,00
ТТК 269С/15/25	Биточки особые с соусом	100	10,21	13,15	11,26	206,52	0,52	0,12	0,01	40,23	4,63	14,23	1,80	99,12	5,40	0,33
ТТК 8/22	Напиток из сока(нектара) 50/150	200	0,00	0,00	20,97	83,88	6,50	0,02	0,22	7,70	47,20	3,20	0,25	6,90	0,72	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	922,5	35,14	34,32	159,76	987,56	24,67	0,56	0,57	315,99	462,94	105,03	10,46	461,90	12,30	8,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472,5	59,07	63,04	279,42	1769,46	42,17	1,03	1,23	541,75	968,10	195,78	14,96	967,83	42,55	25,20

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

17 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 806/04/22	Коржик молочный	100	9,14	11,33	64,53	384,00	15,00	0,40	0,71	111,00	116,20	26,10	2,80	154,27	7,51	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	24,03	25,74	146,32	875,23	20,26	0,74	1,07	225,50	397,64	95,49	5,91	508,97	15,47	2,77
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,05	0,05	1694,93	42,43	36,05	0,66	46,67	4,24	0,08
ТК 88/15	Щи из св. капусты с картоф.и окор.	250/10	7,59	7,17	7,94	133,31	15,78	0,07	0,07	5,70	55,68	26,61	1,28	65,54	2,93	0,36
ТК 312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,25	0,00	182,64	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
ТТК 294/15/22	Котлеты рубленые из филе куриного	100	17,77	21,36	20,71	346,00	0,98	0,09	0,10	75,78	75,40	27,53	1,82	153,12	1,80	2,62
ТК 528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	955	36,43	40,01	134,14	1047,12	46,20	0,53	0,61	1901,46	465,21	168,90	7,15	504,64	20,87	3,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	60,46	65,75	280,46	1922,35	66,46	1,27	1,68	2126,96	862,85	264,39	13,06	1013,61	36,34	6,73

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

18 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 223/15/22	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100/10	18,30	12,93	22,55	279,60	11,50	0,07	0,27	93,50	181,72	26,98	1,84	194,00	10,04	22,08
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молоч. из рисовой крупы	200/5	5,85	7,03	52,78	235,00	3,26	0,26	0,16	99,87	128,57	36,40	1,40	154,59	18,94	9,83
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	602	28,80	23,01	122,69	733,51	17,59	0,50	0,54	235,02	338,19	84,67	4,54	444,44	28,98	31,91
	ОБЕД															
ТТК 113/15/22	Суп лапша домашняя с окорочком	250/12,5	9,85	8,32	12,87	170,20	10,30	0,06	0,06	136,75	96,98	16,28	1,21	59,18	2,00	1,00
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	200	17,55	6,67	46,11	308,87	0,00	0,55	0,11	138,67	254,71	79,52	6,04	138,00	0,00	0,00
ТТК 268С/15/25	Шницель	100	14,68	14,46	13,08	244,57	12,78	0,26	0,29	0,00	9,70	31,32	2,32	128,44	5,83	0,00
ТТК 348/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	1,50	0,02	0,01	0,00	50,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	827,5	46,95	32,55	134,07	1002,75	24,58	1,00	0,56	315,07	425,41	154,13	10,96	423,63	7,83	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1429,5	75,75	55,56	256,76	1736,26	42,17	1,50	1,10	550,09	763,60	238,80	15,50	868,07	36,81	32,91

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

19 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	2,10	0,08	0,19	105,11	40,37	6,35	0,88	97,75	9,42	0,54
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из пшённой крупы	200/5	8,90	7,41	46,28	228,00	8,00	0,15	0,14	63,09	151,96	46,38	2,42	182,95	13,81	2,80
ТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
ТТК 416/15/22	Рулетики с маком	75	4,30	7,90	24,50	186,00	6,12	0,08	0,04	19,50	83,39	24,98	0,88	60,00	1,20	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	600	22,56	27,76	109,71	713,43	17,55	0,42	0,58	225,15	411,81	106,19	5,24	487,95	26,53	3,57
	ОБЕД															
ТТК 13/04(УНК)/22	Салат "Сезонный"	100	1,57	4,47	8,52	81,22	29,75	0,03	0,19	97,83	210,55	13,98	0,57	28,00	1,70	0,32
ТТК 157/04/22	Суп Солянка сборная мясная	250	9,36	8,70	35,40	279,00	4,16	0,08	0,17	123,80	141,94	92,50	3,31	91,80	1,20	2,15
ТК 303/15	Каша вязкая гречневая	200	7,91	6,68	29,36	194,00	0,00	0,15	0,08	0,00	45,93	96,04	3,23	145,16	0,00	0,13
ТТК 269К/15/23	Биточки по-молдавски в белом соусе	55/50	7,46	11,20	7,87	164,57	0,98	0,14	0,08	54,00	16,91	13,43	1,44	139,90	3,49	6,89
ТК 388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,00	0,10	0,00	21,34	3,44	0,63	2,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	920	31,50	34,35	134,07	963,90	134,89	0,51	0,71	315,28	450,37	238,28	10,12	485,51	6,39	9,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	54,06	62,11	243,78	1677,33	152,44	0,93	1,29	540,43	862,18	344,47	15,36	973,46	32,92	13,06

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашенкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

21 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 181/15/22	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/5	5,98	5,51	32,20	152,00	1,17	0,08	0,15	53,32	130,77	20,28	0,44	115,59	9,17	2,04
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
ТТК 806/04/22	Коржик молочный	100	9,14	11,33	64,53	384,00	15,00	0,40	0,71	111,00	116,20	26,10	2,80	154,27	7,51	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	565	23,38	23,18	143,10	799,44	17,76	0,64	1,12	225,32	411,83	85,16	4,58	467,02	29,68	5,84
	ОБЕД															
ТТК 37/22	Салат из крабовых палочек с кукурузой	100	4,50	15,50	12,40	209,00	19,12	0,03	0,12	97,29	95,86	29,22	1,08	67,67	4,72	9,08
ТК 103/15	Суп картофельный с макар.изд, окор.	250/10	8,51	5,62	17,50	161,81	8,25	0,12	0,08	108,70	55,63	31,76	1,58	84,12	2,17	0,17
ТК 312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,25	0,00	182,64	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
ТТК 324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,66	0,09	0,14	78,67	116,32	41,50	1,46	159,80	38,82	11,38
ТК 331/15	Соус сметанный с томатом и луком	35	0,67	2,06	2,79	32,31	0,81	0,01	0,04	28,49	11,79	4,20	0,19	25,83	2,42	0,17
ТТК 344/15/24	Компот из слив	200	0,40	0,20	28,60	118,60	3,96	0,02	0,02	6,80	14,76	4,92	0,27	8,00	1,58	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	960	35,61	41,01	136,54	1051,63	57,01	0,57	0,74	359,60	490,70	167,49	6,87	539,53	61,11	21,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	58,99	64,19	279,64	1851,07	74,77	1,21	1,86	584,92	902,53	252,65	11,45	1006,55	90,79	27,24

СОГЛАСОВАНО:

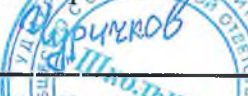
Директор МБОУ СОШ № 34

 Ивашечкин К.Л.

" " 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО "Школьник"

 Чуричков В.С.

"22" 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся 7 - 11 лет в оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием МБОУ СОШ № 34

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

1 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТК 338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,50	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	575	20,90	20,36	93,99	618,90	17,90	0,39	0,46	175,15	498,49	90,84	5,52	491,75	9,96	4,99
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	60	1,08	3,04	27,97	54,55	7,09	0,00	0,05	33,20	126,80	9,24	0,39	41,90	1,97	3,51
ТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	41,57	7,02	3,22	78,50	0,80	0,00
ТТК 234С/04/25	Биточки мясные "Ёжик" в соусе	60/30	9,40	13,07	4,92	169,39	0,07	0,12	0,07	24,10	3,30	10,10	0,13	84,33	4,60	0,20
ТТК 156/08/22	Напиток из лимонов	200	0,10	0,00	24,20	93,00	8,92	0,01	0,20	0,40	69,28	2,88	0,08	4,00	0,02	0,07
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	822,5	32,18	30,91	129,12	860,48	21,91	0,53	0,50	245,43	385,31	87,86	7,29	390,11	9,22	5,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397,5	53,08	51,27	223,11	1479,38	39,81	0,92	0,96	420,58	883,80	178,70	12,81	881,86	19,18	10,95

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,26	0,16	102,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 413/15/22	Пицца с мясным фаршем	100	9,89	16,25	28,30	299,00	12,54	0,00	0,00	50,00	98,29	25,92	2,33	3,10	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	510	19,87	26,99	98,71	685,60	15,09	0,32	0,35	176,71	380,28	83,68	3,32	283,20	31,94	12,63
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	2,02	0,03	0,03	1016,96	25,46	21,63	0,40	28,00	2,54	0,05
ТК 96/15	Рассольник Ленинградский с окорочком	250/10	7,84	7,31	12,02	150,81	8,38	0,10	0,08	5,70	35,58	28,66	1,38	73,27	2,89	4,70
ТК 312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,19	0,00	136,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
ТТК 294П/15/23	Котлеты "Петушок"	90	15,85	12,75	16,03	227,70	2,70	0,14	0,09	45,40	80,94	47,87	1,97	158,10	0,80	2,42
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	820	32,57	27,81	118,17	841,42	33,08	0,52	0,50	1139,86	385,22	163,43	6,47	457,97	14,78	7,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	52,44	54,80	216,88	1527,02	48,17	0,84	0,85	1316,57	765,50	247,11	9,79	741,17	46,72	20,25

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

3 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 222/15/22	Пудинг творожно-манный с повидлом	100/15	11,71	8,26	23,55	214,51	11,31	0,06	0,26	296,51	101,68	19,07	1,15	180,81	19,70	0,29
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/5	7,26	10,71	39,15	253,00	0,96	0,14	0,09	24,23	161,44	36,44	0,93	220,22	4,20	0,47
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	40	2,78	1,86	19,18	96,56	0,00	0,06	0,05	24,40	8,43	11,62	0,58	48,40	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	582	21,88	20,85	97,08	626,07	15,10	0,32	0,42	347,14	285,75	69,53	3,02	466,63	23,90	0,76
	ОБЕД															
ТТК 13/04(УНК)/22	Салат "Сезонный"	60	0,76	2,68	5,11	48,73	17,85	0,02	0,14	24,50	126,33	8,39	0,34	16,80	1,02	0,19
ТК 103/15	Суп картофельный с макар.изд, окор.	250/10	8,51	5,62	17,50	161,81	8,25	0,12	0,08	108,70	55,63	31,76	1,58	84,12	2,17	0,17
ТК 303/15	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,06	0,00	34,45	72,03	2,42	108,87	0,00	0,09
ТТК 278К/15/23	Тефтели Ароматные в соусе сметанном	60/50	10,36	11,21	12,52	192,95	2,58	0,07	0,10	72,62	133,26	18,94	1,95	114,22	2,32	1,24
ТК 346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	845	29,13	27,65	121,50	845,20	36,28	0,47	0,49	245,47	386,89	156,64	7,37	411,16	5,59	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427	51,01	48,50	218,58	1471,27	51,38	0,79	0,91	592,61	672,64	226,17	10,39	877,79	29,49	2,48

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200/10	8,95	11,06	46,33	261,00	8,00	0,15	0,20	64,07	152,56	46,40	2,43	183,90	13,81	2,80
ТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 06/22	Плюшка Московская	55	4,98	5,14	34,58	205,37	6,00	0,11	0,03	45,00	24,10	9,83	0,58	47,30	1,65	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	20,71	22,87	96,81	615,97	15,47	0,31	0,46	176,67	503,26	82,63	3,56	444,00	17,56	5,95
	ОБЕД															
ТТК 24/15/22	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,71	4,55	2,29	52,95	9,19	0,04	0,08	62,75	22,25	12,04	0,55	23,50	1,71	0,27
ТК 82/15	Борщ со св. капустой, картоф. и окор.	250/10	7,62	7,15	10,98	147,36	10,68	0,06	0,07	28,70	122,16	30,61	1,68	71,14	6,18	1,03
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,00	0,41	0,08	59,00	191,03	59,64	4,53	103,50	0,00	0,00
ТТК 268К/15/25	Шницель «Новинка»	90	9,19	13,45	12,00	206,21	1,03	0,09	0,16	49,20	21,64	26,32	2,39	134,10	1,89	9,42
ТТК 344/15/24	Компот из слив	200	0,40	0,20	28,60	118,60	3,96	0,02	0,02	6,80	14,76	4,92	0,27	8,00	1,58	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	840	35,60	33,38	119,86	913,68	24,86	0,73	0,50	246,10	385,54	152,42	10,36	418,89	11,36	10,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	56,31	56,25	216,67	1529,65	40,33	1,04	0,96	422,77	888,80	235,05	13,92	862,89	28,92	16,67

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

5 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	2,10	0,08	0,19	105,11	40,37	6,35	0,88	97,75	9,42	0,54
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из хл. овс. "Геркулес"	200/5	8,24	9,42	37,61	270,00	4,96	0,18	0,15	51,87	150,22	70,76	1,72	232,13	18,83	1,87
ТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 406/15/22	Рулет с вареной сгущенкой	75	6,30	6,90	38,40	240,45	8,06	0,06	0,06	23,55	74,18	7,70	0,66	53,85	3,09	5,06
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	555	19,32	25,34	92,47	680,25	15,15	0,32	0,40	180,53	275,87	86,21	3,54	386,53	31,34	7,47
	ОБЕД															
ТК 52/15	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,02	0,03	21,50	21,28	12,42	0,79	31,43	5,17	0,00
ТК 109/04	Суп Пушты шyd с окорочком	250/10	9,43	6,20	16,98	173,26	12,00	0,10	0,28	132,00	142,38	37,08	1,90	132,06	4,46	0,27
ТТК 304/15/22	Рис отварной	150	0,06	6,56	30,50	193,15	0,00	0,03	0,02	15,50	137,92	6,66	3,06	72,30	0,68	7,26
ТК 401/96	Гуляш из свинины	50/50	15,51	11,10	3,50	202,40	0,90	0,28	0,09	46,00	25,00	14,00	0,90	128,62	2,28	0,13
ТК 348/15	Компот из плод. или ягод сушен. (курага)	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТК 338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,50	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	920	30,50	30,24	117,34	906,99	29,99	0,56	0,53	245,50	385,44	111,25	10,05	457,81	14,59	7,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	49,82	55,58	209,81	1587,24	45,14	0,88	0,93	426,03	661,31	197,46	13,59	844,34	45,93	15,43

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

6 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 175/15/22	Каша вязк. мол. "Дружба" из риса и пш.	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	3,97	0,11	0,12	63,40	133,38	37,22	0,82	154,82	16,57	8,61
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 90/86/22	Кекс "Майский"	75	5,18	8,03	44,78	272,00	9,47	0,21	0,23	30,51	18,11	9,20	1,96	47,00	0,68	2,51
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	505	20,60	28,07	95,84	719,20	15,17	0,39	0,61	175,91	503,71	78,76	3,40	446,38	30,25	16,84
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	70	1,26	3,55	32,63	63,43	8,27	0,00	0,06	38,73	147,93	10,78	0,46	48,88	2,30	4,10
ТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макароны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	41,57	7,02	3,22	78,50	0,80	0,00
ТТК 269С/15/25	Биточки особые с соусом	90	8,80	11,54	9,74	179,07	0,45	0,10	0,01	23,61	4,22	10,02	1,58	85,79	4,70	0,30
ТТК 9/22	Напиток из сока(нектара) 100/100	200	0,00	0,00	21,98	87,92	7,40	0,04	0,24	15,40	94,00	4,30	0,03	13,80	1,44	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	832,5	31,66	29,89	136,38	873,96	21,95	0,54	0,49	265,47	432,08	90,74	8,76	408,35	11,07	6,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1337,5	52,26	57,96	232,22	1593,16	37,12	0,93	1,10	441,38	935,79	169,50	12,16	854,73	41,32	23,42

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 410/15/22	Ватрушка с творогом	80	9,83	7,05	31,13	215,47	0,04	0,09	0,15	97,11	54,19	23,04	0,96	120,96	2,35	11,26
ТК 338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,50	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	585	21,99	19,76	101,15	645,07	17,80	0,39	0,48	184,16	342,14	88,35	5,62	432,21	12,31	13,33
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	70	0,86	0,06	8,04	57,19	2,35	0,04	0,04	1186,45	29,70	25,24	0,46	32,67	2,97	0,06
ТК 88/15	Щи из св. капусты с картоф.и окор.	200/10	7,23	6,18	7,36	115,36	12,62	0,06	0,06	5,70	45,83	22,18	1,11	55,74	2,34	0,29
ТК 312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,19	0,00	136,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
ТТК 294/15/22	Котлеты рубленные из филе куриного	90	16,00	19,22	18,64	311,40	0,88	0,08	0,09	68,20	67,86	24,78	1,64	137,81	1,62	2,36
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	780	32,23	33,16	117,27	897,84	35,83	0,43	0,49	1332,15	386,63	137,47	5,93	424,82	15,48	3,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	54,22	52,92	218,42	1542,91	53,63	0,82	0,97	1516,31	728,77	225,82	11,55	857,03	27,79	16,49

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

8 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 223/15/22	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100/10	18,30	12,93	22,55	279,60	11,50	0,07	0,27	93,50	181,72	26,98	1,84	194,00	10,04	22,08
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молоч. из рисовой крупы	150/5	4,40	6,07	39,65	184,50	0,72	0,15	0,10	43,62	97,57	27,31	0,38	116,18	14,21	7,38
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	547	27,01	21,82	106,19	670,94	15,05	0,38	0,46	175,72	306,13	74,13	3,44	399,98	24,25	29,46
	ОБЕД															
ТТК 23/15/22	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,76	46,62	10,83	0,03	0,08	84,00	26,04	10,47	0,50	19,90	1,01	0,23
ТТК 113/15/22	Суп лапша домашняя с окорочком	250/10	8,39	7,76	11,66	159,31	6,50	0,06	0,06	66,20	96,98	15,16	1,10	55,04	2,00	1,00
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,00	0,41	0,08	59,00	191,03	59,64	4,53	103,50	0,00	0,00
ТТК 268С/15/25	Шницель	90	13,21	13,03	11,77	220,19	2,50	0,23	0,20	0,00	8,72	28,20	2,08	115,60	5,25	0,00
ТТК 348/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	1,50	0,02	0,01	0,00	50,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	820	39,95	32,32	118,66	924,81	21,33	0,85	0,50	245,80	385,73	139,03	9,52	386,00	8,26	1,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1367	66,96	54,14	224,85	1595,75	36,38	1,23	0,96	421,52	691,86	213,16	12,96	785,98	32,51	30,69

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

9 день

№ ред	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	2,10	0,08	0,19	105,11	40,37	6,35	0,88	97,75	9,42	0,54
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из пшённой крупы	200/15	9,00	11,33	46,38	294,00	11,60	0,15	0,20	65,08	153,16	46,42	2,44	184,85	13,81	2,80
ТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	19,41	24,48	92,53	629,64	15,03	0,37	0,62	216,79	332,77	85,61	4,59	448,00	25,33	3,57
	ОБЕД															
ТТК 13/04(УНК)/22	Салат "Сезонный"	75	0,95	3,35	6,39	60,92	22,31	0,02	0,17	30,62	157,91	10,49	0,43	21,00	1,28	0,24
ТТК 157/04/22	Суп Солянка сборная мясная	250	9,36	8,70	35,40	279,00	4,16	0,08	0,17	123,80	141,94	92,50	3,31	91,80	1,20	2,15
ТК 303/15	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,06	0,00	34,45	72,03	2,42	108,87	0,00	0,09
ТТК 269К/15/23	Биточки по-молдавски в белом соусе	55/50	7,46	11,20	7,87	164,57	0,98	0,14	0,08	54,00	16,91	13,43	1,44	139,90	3,49	6,89
ТК 388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,00	0,10	0,00	21,34	3,44	0,63	2,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	840	27,21	31,33	119,73	883,53	127,45	0,46	0,65	245,02	385,19	209,33	9,09	436,17	5,97	9,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	46,62	55,81	212,26	1513,17	142,48	0,83	1,27	461,81	717,96	294,94	13,68	884,17	31,30	12,94

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №34

Иващенко К.Л.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязк. молоч. из хл. овс."Геркулес"	200/15	8,34	16,72	37,71	336,00	7,85	0,18	0,19	65,07	151,42	70,80	1,89	234,03	18,83	1,87
ТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 06/22	Плюшка "Московская"	65	5,89	6,07	40,87	242,70	7,09	0,13	0,09	53,18	28,48	11,61	0,69	55,90	1,95	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	515	19,56	28,13	93,58	707,30	15,11	0,32	0,35	175,85	391,00	94,81	3,00	412,73	20,78	4,79
	ОБЕД															
ТТК 42/15/23	Салат "Зимний" со свежим огурцом	70	1,69	10,15	5,71	121,34	6,10	0,06	0,09	50,05	67,59	12,29	0,97	46,55	3,96	2,93
ТТК 60/08/23	Уха из минтая со взбитым яйцом	250	12,10	2,05	12,50	112,75	2,19	0,12	0,15	131,30	121,49	18,10	0,52	160,52	39,57	10,47
ТК 305/15	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,00	0,02	0,06	0,00	152,42	19,01	0,51	60,60	3,15	0,00
ТТК 270С/15/25	Котлеты "Московские" с соусом	90	9,84	11,80	8,78	182,03	3,49	0,08	0,06	30,21	18,40	14,08	1,30	129,70	4,50	1,30
ТК 342/15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	9,40	0,06	0,06	0,00	14,18	8,14	0,95	4,40	0,24	0,04
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	55	3,83	2,56	26,37	132,77	0,00	0,09	0,07	33,55	11,59	15,98	0,79	66,55	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	815	31,26	31,02	117,91	863,44	21,18	0,43	0,49	245,11	385,67	87,60	5,04	468,32	51,42	14,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	50,82	59,15	211,49	1570,74	36,29	0,75	0,84	420,96	776,67	182,41	8,04	881,05	72,20	19,53

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

11 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционнo	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТК 338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,50	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	575	20,90	20,36	93,99	618,90	17,90	0,39	0,46	175,15	498,49	90,84	5,52	491,75	9,96	4,99
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	60	1,08	3,04	27,97	54,55	7,09	0,00	0,05	33,20	126,80	9,24	0,39	41,90	1,97	3,51
ТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макароньы отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	41,57	7,02	3,22	78,50	0,80	0,00
ТТК 234С/04/25	Биточки мясные "Ежик" в соусе	60/30	9,40	13,07	4,92	169,39	0,07	0,12	0,07	24,10	3,30	10,10	0,13	84,33	4,60	0,20
ТТК 156/08/22	Напиток из лимонов	200	0,10	0,00	24,20	93,00	8,92	0,01	0,20	0,40	69,28	2,88	0,08	4,00	0,02	0,07
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	822,5	32,18	30,91	129,12	860,48	21,91	0,53	0,50	245,43	385,31	87,86	7,29	390,11	9,22	5,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397,5	53,08	51,27	223,11	1479,38	39,81	0,92	0,96	420,58	883,80	178,70	12,81	881,86	19,18	10,95

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

12 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,26	0,16	102,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 413/15/22	Пицца с мясным фаршем	100	9,89	16,25	28,30	299,00	12,54	0,00	0,00	50,00	98,29	25,92	2,33	3,10	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	510	19,87	26,99	98,71	685,60	15,09	0,32	0,35	176,71	380,28	83,68	3,32	283,20	31,94	12,63
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	2,02	0,03	0,03	1016,96	25,46	21,63	0,40	28,00	2,54	0,05
ТК 96/15	Рассольник Ленинградский с окорочком	250/10	7,84	7,31	12,02	150,81	8,38	0,10	0,08	5,70	35,58	28,66	1,38	73,27	2,89	4,70
ТК 312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,19	0,00	136,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
ТТК 294П/15/23	Котлеты "Петушок"	90	15,85	12,75	16,03	227,70	2,70	0,14	0,09	45,40	80,94	47,87	1,97	158,10	0,80	2,42
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	820	32,57	27,81	118,17	841,42	33,08	0,52	0,50	1139,86	385,22	163,43	6,47	457,97	14,78	7,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	52,44	54,80	216,88	1527,02	48,17	0,84	0,85	1316,57	765,50	247,11	9,79	741,17	46,72	20,25

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуриков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

13 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 222/15/22	Пудинг творожно-манный с повидлом	100/15	11,71	8,26	23,55	214,51	11,31	0,06	0,26	296,51	101,68	19,07	1,15	180,81	19,70	0,29
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/5	7,26	10,71	39,15	253,00	0,96	0,14	0,09	24,23	161,44	36,44	0,93	220,22	4,20	0,47
ТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	40	2,78	1,86	19,18	96,56	0,00	0,06	0,05	24,40	8,43	11,62	0,58	48,40	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	582	21,88	20,85	97,08	626,07	15,10	0,32	0,42	347,14	285,75	69,53	3,02	466,63	23,90	0,76
	ОБЕД															
ТТК 13/04(УНК)/22	Салат "Сезонный"	60	0,76	2,68	5,11	48,73	17,85	0,02	0,14	24,50	126,33	8,39	0,34	16,80	1,02	0,19
ТК 103/15	Суп картофельный с макар.изд, окор.	250/10	8,51	5,62	17,50	161,81	8,25	0,12	0,08	108,70	55,63	31,76	1,58	84,12	2,17	0,17
ТК 303/15	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,06	0,00	34,45	72,03	2,42	108,87	0,00	0,09
ТТК 278К/15/23	Тефтели Ароматные в соусе сметанном	60/50	10,36	11,21	12,52	192,95	2,58	0,07	0,10	72,62	133,26	18,94	1,95	114,22	2,32	1,24
ТК 346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	845	29,13	27,65	121,50	845,20	36,28	0,47	0,49	245,47	386,89	156,64	7,37	411,16	5,59	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427	51,01	48,50	218,58	1471,27	51,38	0,79	0,91	592,61	672,64	226,17	10,39	877,79	29,49	2,48

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

14 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200/10	8,95	11,06	46,33	261,00	8,00	0,15	0,20	64,07	152,56	46,40	2,43	183,90	13,81	2,80
ТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 06/22	Плюшка Московская	55	4,98	5,14	34,58	205,37	6,00	0,11	0,03	45,00	24,10	9,83	0,58	47,30	1,65	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	20,71	22,87	96,81	615,97	15,47	0,31	0,46	176,67	503,26	82,63	3,56	444,00	17,56	5,95
	ОБЕД															
ТТК 24/15/22	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,71	4,55	2,29	52,95	9,19	0,04	0,08	62,75	22,25	12,04	0,55	23,50	1,71	0,27
ТК 82/15	Борщ со св. капустой, картоф. и окор.	250/10	7,62	7,15	10,98	147,36	10,68	0,06	0,07	28,70	122,16	30,61	1,68	71,14	6,18	1,03
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,00	0,41	0,08	59,00	191,03	59,64	4,53	103,50	0,00	0,00
ТТК 268К/15/25	Шницель «Новинка»	90	9,19	13,45	12,00	206,21	1,03	0,09	0,16	49,20	21,64	26,32	2,39	134,10	1,89	9,42
ТТК 344/15/24	Компот из слив	200	0,40	0,20	28,60	118,60	3,96	0,02	0,02	6,80	14,76	4,92	0,27	8,00	1,58	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	65	4,52	3,03	32,16	156,91	0,00	0,11	0,09	39,65	13,70	18,89	0,94	78,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	840	35,60	33,38	119,86	913,68	24,86	0,73	0,50	246,10	385,54	152,42	10,36	418,89	11,36	10,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	56,31	56,25	216,67	1529,65	40,33	1,04	0,96	422,77	888,80	235,05	13,92	862,89	28,92	16,67

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивапечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

15 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	2,10	0,08	0,19	105,11	40,37	6,35	0,88	97,75	9,42	0,54
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из хл. овс."Геркулес"	200/5	8,24	9,42	37,61	270,00	4,96	0,18	0,15	51,87	150,22	70,76	1,72	232,13	18,83	1,87
ТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 406/15/22	Рулет с вареной сгущенкой	75	6,30	6,90	38,40	240,45	8,06	0,06	0,06	23,55	74,18	7,70	0,66	53,85	3,09	5,06
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	555	19,32	25,34	92,47	680,25	15,15	0,32	0,40	180,53	275,87	86,21	3,54	386,53	31,34	7,47
	ОБЕД															
ТК 52/15	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,02	0,03	21,50	21,28	12,42	0,79	31,43	5,17	0,00
ТК 109/04	Суп Пуштыные шyd с окорочком	250/10	9,43	6,20	16,98	173,26	12,00	0,10	0,28	132,00	142,38	37,08	1,90	132,06	4,46	0,27
ТТК 304/15/22	Рис отварной	150	0,06	6,56	30,50	193,15	0,00	0,03	0,02	15,50	137,92	6,66	3,06	72,30	0,68	7,26
ТК 401/96	Гуляш из свинины	50/50	15,51	11,10	3,50	202,40	0,90	0,28	0,09	46,00	25,00	14,00	0,90	128,62	2,28	0,13
ТК 348/15	Компот из плод. или ягод сушен. (курага)	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
ТК 338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,50	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	920	30,50	30,24	117,34	906,99	29,99	0,56	0,53	245,50	385,44	111,25	10,05	457,81	14,59	7,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	49,82	55,58	209,81	1587,24	45,14	0,88	0,93	426,03	661,31	197,46	13,59	844,34	45,93	15,43

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

16 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 175/15/22	Каша вязк. мол. "Дружба" из риса и пш.	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	3,97	0,11	0,12	63,40	133,38	37,22	0,82	154,82	16,57	8,61
ТТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 90/86/22	Кекс "Майский"	75	5,18	8,03	44,78	272,00	9,47	0,21	0,23	30,51	18,11	9,20	1,96	47,00	0,68	2,51
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	505	20,60	28,07	95,84	719,20	15,17	0,39	0,61	175,91	503,71	78,76	3,40	446,38	30,25	16,84
	ОБЕД															
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	70	1,26	3,55	32,63	63,43	8,27	0,00	0,06	38,73	147,93	10,78	0,46	48,88	2,30	4,10
ТТК 102/15	Суп картоф.с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	151,13	131,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
ТТК 203СМ/15/22	Макароны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	41,57	7,02	3,22	78,50	0,80	0,00
ТТК 269С/15/25	Биточки особые с соусом	90	8,80	11,54	9,74	179,07	0,45	0,10	0,01	23,61	4,22	10,02	1,58	85,79	4,70	0,30
ТТК 9/22	Напиток из сока(нектара) 100/100	200	0,00	0,00	21,98	87,92	7,40	0,04	0,24	15,40	94,00	4,30	0,03	13,80	1,44	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	832,5	31,66	29,89	136,38	873,96	21,95	0,54	0,49	265,47	432,08	90,74	8,76	408,35	11,07	6,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1337,5	52,26	57,96	232,22	1593,16	37,12	0,93	1,10	441,38	935,79	169,50	12,16	854,73	41,32	23,42

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

17 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.	200/5	8,59	9,63	44,27	282,00	0,96	0,13	0,15	61,05	146,17	42,31	2,33	210,25	7,96	1,77
ТК 379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	4,30	0,14	0,16	26,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
ТТК 410/15/22	Ватрушка с творогом	80	9,83	7,05	31,13	215,47	0,04	0,09	0,15	97,11	54,19	23,04	0,96	120,96	2,35	11,26
ТК 338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,50	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	585	21,99	19,76	101,15	645,07	17,80	0,39	0,48	184,16	342,14	88,35	5,62	432,21	12,31	13,33
	ОБЕД															
ТК 62/15	Салат из моркови с сахаром	70	0,86	0,06	8,04	57,19	2,35	0,04	0,04	1186,45	29,70	25,24	0,46	32,67	2,97	0,06
ТК 88/15	Щи из св. капусты с картоф.и окор.	200/10	7,23	6,18	7,36	115,36	12,62	0,06	0,06	5,70	45,83	22,18	1,11	55,74	2,34	0,29
ТК 312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,19	0,00	136,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
ТТК 294/15/22	Котлеты рубленные из филе куриного	90	16,00	19,22	18,64	311,40	0,88	0,08	0,09	68,20	67,86	24,78	1,64	137,81	1,62	2,36
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	93,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	780	32,23	33,16	117,27	897,84	35,83	0,43	0,49	1332,15	386,63	137,47	5,93	424,82	15,48	3,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	54,22	52,92	218,42	1542,91	53,63	0,82	0,97	1516,31	728,77	225,82	11,55	857,03	27,79	16,49

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

18 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 223/15/22	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100/10	18,30	12,93	22,55	279,60	11,50	0,07	0,27	93,50	181,72	26,98	1,84	194,00	10,04	22,08
ТТК 174/15/22	Каша вязкая молоч. из рисовой крупы	150/5	4,40	6,07	39,65	184,50	0,72	0,15	0,10	43,62	97,57	27,31	0,38	116,18	14,21	7,38
ТТК 377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,06	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	547	27,01	21,82	106,19	670,94	15,05	0,38	0,46	175,72	306,13	74,13	3,44	399,98	24,25	29,46
	ОБЕД															
ТТК 23/15/22	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,76	46,62	10,83	0,03	0,08	84,00	26,04	10,47	0,50	19,90	1,01	0,23
ТТК 113/15/22	Суп лапша домашняя с окорочком	250/10	8,39	7,76	11,66	159,31	6,50	0,06	0,06	66,20	96,98	15,16	1,10	55,04	2,00	1,00
ТТК 199/15/22	Гороховое пюре	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,00	0,41	0,08	59,00	191,03	59,64	4,53	103,50	0,00	0,00
ТТК 268С/15/25	Шницель	90	13,21	13,03	11,77	220,19	2,50	0,23	0,20	0,00	8,72	28,20	2,08	115,60	5,25	0,00
ТТК 348/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	1,50	0,02	0,01	0,00	50,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	820	39,95	32,32	118,66	924,81	21,33	0,85	0,50	245,80	385,73	139,03	9,52	386,00	8,26	1,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1367	66,96	54,14	224,85	1595,75	36,38	1,23	0,96	421,52	691,86	213,16	12,96	785,98	32,51	30,69

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

19 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	2,10	0,08	0,19	105,11	40,37	6,35	0,88	97,75	9,42	0,54
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч. из пшённой крупы	200/15	9,00	11,33	46,38	294,00	11,60	0,15	0,20	65,08	153,16	46,42	2,44	184,85	13,81	2,80
ТК 378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	19,41	24,48	92,53	629,64	15,03	0,37	0,62	216,79	332,77	85,61	4,59	448,00	25,33	3,57
	ОБЕД															
ТТК 13/04(УНК)/22	Салат "Сезонный"	75	0,95	3,35	6,39	60,92	22,31	0,02	0,17	30,62	157,91	10,49	0,43	21,00	1,28	0,24
ТТК 157/04/22	Суп Солянка сборная мясная	250	9,36	8,70	35,40	279,00	4,16	0,08	0,17	123,80	141,94	92,50	3,31	91,80	1,20	2,15
ТК 303/15	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,06	0,00	34,45	72,03	2,42	108,87	0,00	0,09
ТТК 269К/15/23	Биточки по-молдавски в белом соусе	55/50	7,46	11,20	7,87	164,57	0,98	0,14	0,08	54,00	16,91	13,43	1,44	139,90	3,49	6,89
ТК 388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,00	0,10	0,00	21,34	3,44	0,63	2,00	0,00	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	840	27,21	31,33	119,73	883,53	127,45	0,46	0,65	245,02	385,19	209,33	9,09	436,17	5,97	9,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	46,62	55,81	212,26	1513,17	142,48	0,83	1,27	461,81	717,96	294,94	13,68	884,17	31,30	12,94

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

20 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	Р	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 15/15/22	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,07	57,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,92
ТТК 173/15/22	Каша вязк. молоч. из хл. овс. "Геркулес"	200/15	8,34	16,72	37,71	336,00	7,85	0,18	0,19	65,07	151,42	70,80	1,89	234,03	18,83	1,87
ТК 376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00
ТТК 06/22	Плюшка "Московская"	65	5,89	6,07	40,87	242,70	7,09	0,13	0,09	53,18	28,48	11,61	0,69	55,90	1,95	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	515	19,56	28,13	93,58	707,30	15,11	0,32	0,35	175,85	391,00	94,81	3,00	412,73	20,78	4,79
	ОБЕД															
ТТК 42/15/23	Салат "Зимний" со свежим огурцом	70	1,69	10,15	5,71	121,34	6,10	0,06	0,09	50,05	67,59	12,29	0,97	46,55	3,96	2,93
ТТК 60/08/23	Уха из минтая со взбитым яйцом	250	12,10	2,05	12,50	112,75	2,19	0,12	0,15	131,30	121,49	18,10	0,52	160,52	39,57	10,47
ТК 305/15	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,00	0,02	0,06	0,00	152,42	19,01	0,51	60,60	3,15	0,00
ТТК 270С/15/25	Котлеты "Московские" с соусом	90	9,84	11,80	8,78	182,03	3,49	0,08	0,06	30,21	18,40	14,08	1,30	129,70	4,50	1,30
ТК 342/15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	9,40	0,06	0,06	0,00	14,18	8,14	0,95	4,40	0,24	0,04
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	55	3,83	2,56	26,37	132,77	0,00	0,09	0,07	33,55	11,59	15,98	0,79	66,55	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	815	31,26	31,02	117,91	863,44	21,18	0,43	0,49	245,11	385,67	87,60	5,04	468,32	51,42	14,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	50,82	59,15	211,49	1570,74	36,29	0,75	0,84	420,96	776,67	182,41	8,04	881,05	72,20	19,53

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 34

Ивашечкин К.Л.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

Меню по оздоровительному летнему лагерю

21 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
ТТК 181/15/22	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/10	6,03	7,58	32,25	185,00	1,17	0,11	0,16	39,00	131,37	20,30	0,45	116,54	9,17	2,04
ТК 382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 176/08/22	Королевская ватрушка	100	12,00	14,00	37,90	320,40	13,00	0,13	0,14	112,40	10,10	21,10	2,12	109,50	0,47	5,91
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	510	22,11	25,12	87,73	624,00	15,76	0,30	0,49	175,80	293,69	62,74	3,05	350,60	22,64	10,75
	ОБЕД															
ТТК 37/22	Салат из крабовых палочек с кукурузой	65	2,93	10,08	8,76	135,85	12,43	0,02	0,08	63,24	62,31	18,99	0,70	43,99	3,07	5,90
ТК 103/15	Суп картофельный с макар.изд, окор.	250/10	8,51	5,62	17,50	161,81	8,25	0,12	0,08	108,70	55,63	31,76	1,58	84,12	2,17	0,17
ТК 312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,19	0,00	136,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
ТТК 324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,59	0,08	0,13	29,80	104,69	37,35	1,31	143,80	34,94	10,24
ТТК 344/15/24	Компот из слив	200	0,40	0,20	28,60	118,60	3,96	0,02	0,02	6,80	14,76	4,92	0,27	8,00	1,58	0,00
ТТК 405/15/25	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	825	30,71	30,88	118,35	869,35	43,39	0,48	0,57	245,14	387,01	138,21	5,73	439,11	50,31	16,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	52,82	56,00	206,08	1493,35	59,15	0,78	1,06	420,94	680,70	200,95	8,78	789,71	72,95	27,51