



Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 08.06.2026							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	12,6	8,7	11,35	147,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	170/5	3,9	8,3	26,5	192	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		605	19	17,6	76,95	517,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	8,3	9,3	16,3	167,8	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14,5	16,25	48,75	419	ТТК№2/2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		725	27,4	26,15	110,55	779,8	
Вторник 09.06.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшенная молочная, масло сливочное	180/10	5,9	9,11	18,7	229,9	Т4/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		655	18,6	19,51	74,4	627,9	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,3	5,6	21,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	170/5	3,57	11,26	24,82	222,3	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	29,47	29,78	119,17	835,5	
Среда 10.06.2026							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	180	5,8	4,5	20,4	179,5	ТТК№58
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		717	20,9	19,5	82,2	614,5	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,7	14,8	36	204	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	245 (55/190)	13,2	12,9	19,9	344	ТТК№30
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		955	27,7	28,1	112,9	840	
Четверг 11.06.2026							

Завтрак	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	9,8	10,69	36,8	281,4	ТТК№71 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		618	17	17,29	74,3	522,4	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	9	38,8	185	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	11,9	2,66	194,1	ТТК№4,1
	Рис отварной	200	6,5	9,3	29	284	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	91	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
Итого:		1025	28,1	30,4	115,06	904,1	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день

Согласовано
Директор Школы №3



Утверждаю
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Комплексное питание для детей старше 12 лет пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 08.06.2026							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/40	12,8	9,1	12,3	154,8	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/5	5,81	10,9	34,9	266,1	469/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	11,2	58,5	ТН
Итого:		655	21,11	20,6	86,3	598,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	10,3	11,8	20,3	209,75	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,7	17,6	52,8	453,9	ТТК№2/2
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	32,5	30,34	130,3	939,65	
Вторник 09.06.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/5	8,5	10	29,1	214,3	Т4/2004 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		670	21,2	20,4	84,8	612,3	
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	35,6	190,2	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/3	3,78	10,27	26,28	238,4	472/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		918	32,38	31,17	127,08	899,6	
Среда 10.06.2026							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Каша гречневая вязкая	210	6,7	6,75	23,8	209,4	ТТК№58
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	12,28	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		765	23,6	21,95	95,58	729,4	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	16,8	43,16	254,7	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	260 (55/205)	13,95	13,9	20,5	366	ТТК№30
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		893	31,39	31,6	126,46	897,7	
Четверг 11.06.2026							
	Макаронны, запеченные с сыром, масло сливочное	240/6	13,96	14,25	49	375	ТТК№71 14/2005

Завтрак	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		678	21,16	20,85	86,5	616	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,68	11	49,55	261,2	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	11,9	2,66	194,1	ТТК№4,1
	Рис отварной	220	7,9	10,5	32	342,5	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	91	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		976	34,08	34,3	139,31	1046,8	

*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день