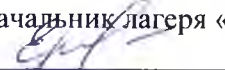




«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря «Солнышко»
 Л.В. Ермакова

13 мая 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
МБОУ «Октябрьская средняя
общеобразовательная школа»
 И.В. Попова
13 мая 2024 г.



Примерное 21-ти дневное М Е Н Ю
для летнего пришкольного оздоровительного лагеря дневного пребывания детей
филиала МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» в посёлке Междугорный
Октябрьского района Оренбургской области
на летний период 2023 – 2024 учебного года
(12 и старше)

День: 1

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
174	Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая	210	8,16	9,84	35,6	264	0,5
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	22,9
8	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,8	16,7	117	0
Итого за завтрак:		570	14,86	14,14	80,5	573	33,4
Обед							
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	53,81
4	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
Итого за обед		850	34,05	29,84	104,74	886,45	65,07
Итого за день			48,91	43,98	185,5	1459,45	98,47

День: 2

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Плоды или ягоды свежие(апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	20,93	117	0
	Итого за завтрак:	610	17,41	10,32	68,39	589,73	13,67
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42
7	Свекольник со сметаной	250	8,82	11,06	30,08	220,71	0
136	Овощное рагу с мясом	210	15,83	17,93	14,85	266,18	8,4
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	860	32,48	36,36	91,23	833,99	58,82
	Итого за день		49,89	46,68	159,62	1423,72	72,49

День: 3

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,84	18	32,4	279,6	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за завтрак:		550	35,96	19,72	82,366	544	10,74
Обед							
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,2	10,1	9,5	124	14,1
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,9	0
298	Голубцы ленивые	100	8,7	5,6	12,5	136,5	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		930	25,91	20,07	125,416	831,75	23,43
Итого за день			61,87	39,79	207,782	1375,75	34,17

День: 4

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,4	8,8	35,2	262,08	0,43
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за завтрак:	600	15,9	11,98	83,38	564,98	10,43
	Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,75	4,89	8,49	101,7	18,46
56	Картофель отварной	180	2,89	4,23	16,17	173,2	21
486	Рыба тушеная в томате с	120	15,4	8,72	7,26	200,01	3,35
399	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	1010	29,32	25,45	80,666	841,71	56,31
	Итого за день	1610	45,22	37,43	164,046	1406,69	66,74

День: 5

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5
847	Фрукты или ягоды свежие(апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,8	16,7	117	0
	Итого за завтрак:	610	16,95	10,42	89,83	557,43	14,17
	Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,9	6
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	5,61
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	880	32,16	23,34	103,846	853,23	20,11
	Итого за день	940	34,56	24,14	169,98	1410,66	34,28

День: 6

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
390	Каша манная молочная	250	7,8	7,63	37,13	198,3	
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0
847	Фрукты или ягоды свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	650	17,12	11,35	95,496	550,7	10
	Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,9	0
296	Птица запеченая	100	19,6	16,2	5,2	245,5	0,02
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	890	33,98	26,26	110,346	821,45	52,27
	Итого за день	950	38,9	27,1	205,842	1372,15	104,54

День: 7

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за завтрак:	560	13,82	12,42	85,12	585,7	10
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42	10
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29
13	Гороховая каша	180	13,86	3,77	30,52	200,56	0
591	Гуляш	100	23,8	19,52	10,74	203	1,28
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	930	49,03	30,32	222,036	831,66	22,65
	Итого за день		53,13	31,02	307,156	1417,36	32,65

День: 8

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
174	Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая	250	8,16	9,84	35,6	330	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Плоды или ягоды свежие(апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за завтрак:			17,99	12,22	78,226	551,33	14,17
Обед							
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	12,25
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	53,81
307	Котлеты рубленые из птицы	100	9,7	13,92	7,89	217,78	0,26
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14	0
399	Сок фруктовый или	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед			30,36	31,43	101,756	915,17	70,32
Итого за день			35,28	32,27	179,982	1466,5	84,49

День: 9

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Флоды или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшeнная молочная жидкая	250	9,3	11	44	312	0,54
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
Итого за завтрак:		630	15,7	14,68	84,15	586,1	0,54
Обед							
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	125,7	8,25
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	5,61
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		940	32,78	16,6	106,416	827,27	23,66
Итого за день		1570	35,18	17,4		1413,37	47,32

День: 10

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
173	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,76	10	43,52	370	0,86
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	540	14,16	12,88	77,67	614,1	0,86
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42	10
197	Рассольник Петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	7,54
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	10,4
637	Птица отварная	100	18,75	12,1	0	183,33	0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,8	16,7	117	0
	Итого за обед	930	30,7	32,69	78,91	845,68	27,94
	Итого за день	1470	33,1	33,49	157,82	1459,78	55,88

День: 11

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
174	Каша овсяная геркулесовая	210	8,16	9,84	35,6	264	0,5
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	22,9
8	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	117	0
	Итого за завтрак:	560	14,86	14,14	80,5	573	33,4
	Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	53,81
4	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	850	34,05	29,84	104,74	886,45	65,07
	Итого за день		48,91	43,98	185,5	1459,45	98,47

День: 12

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и	210	5,8	7,6	28,9	296	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	20,93	117	0
	Итого за завтрак:	610	17,41	10,32	68,39	589,73	13,67
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42
7	Свекольник со сметаной	250	8,82	11,06	30,08	220,71	0
136	Овощное рагу с мясом	210	15,83	17,93	14,85	266,18	8,4
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	860	32,48	36,36	91,23	833,99	58,82
	Итого за день		49,89	46,68	159,62	1423,72	72,49

День: 13

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,84	18	32,4	279,6	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	550	35,96	19,72	82,366	544	10,74
Обед							
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,2	10,1	9,5	124	14,1
208	Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,9	0
298	Голубцы ленивые	100	8,7	5,6	12,5	136,5	0
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	930	25,91	20,07	125,416	831,75	23,43
	Итого за день		61,87	39,79	207,782	1375,75	34,17

День: 14

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшeнная молочная	210	7,4	8,8	35,2	262,08	0,43
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за завтрак:	600	15,9	11,98	83,38	564,98	10,43
	Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,75	4,89	8,49	101,7	18,46
56	Картофель отварной	180	2,89	4,23	16,17	173,2	21
486	Рыба тушеная в томате с	120	15,4	8,72	7,26	200,01	3,35
399	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	1010	29,32	25,45	80,666	841,71	56,31
	Итого за день	1610	45,22	37,43	164,046	1406,69	66,74

День: 15

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	600	19,47	10,46	89,83	539,33	14,17
	Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,9	6
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	5,61
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	880	32,16	23,34	103,846	853,23	20,11
	Итого за день	940	37,08	24,18	169,98	1392,56	34,28

День: 16

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	
			Б	Ж	У	С	С
Завтрак							
390	Каша манная молочная	250	7,8	7,63	37,13	198,3	
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2	0,02
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
847	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого за завтрак:		650	19,22	13,05	98,496	579,9	0,02
Обед							
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,9	0
296	Птица запеченная	100	19,6	16,2	5,2	245,5	0,02
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		890	33,98	26,26	110,346	821,45	52,27
Итого за день		950	38,9	27,1	208,842	1401,35	104,54

День: 17

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за завтрак:	600	17,41	10,32	68,39	570,23	13,67
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42	10
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29
13	Гороховая каша	180	13,86	3,77	30,52	200,56	0
591	Гуляш	100	23,8	19,52	10,74	203	1,28
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	930	49,03	30,32	222,036	831,66	22,65
	Итого за день		53,13	31,02	290,426	1401,89	36,32

День: 18

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
174	Каша овсяная геркулевая	250	8,16	9,84	35,6	330	0,5
951	Кофе на молоке	180	1,26	1,8	20,16	104,4	3,67
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	590	14,74	12,88	90,676	598,4	14,17
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	12,25
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	53,81
307	Котлеты рубленные из птицы	100	9,7	13,92	7,89	217,78	0,26
688	Макаронные изделия	180	5,52	4,52	26,45	202,14	0
399	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	930	30,36	31,43	101,756	915,17	70,32
	Итого за день		35,28	32,27	192,432	1513,57	84,49

День: 19

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,3	11	44	312	0,54
376	Чай с сахаром	200	1,4	2	22,4	116	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
Итого за завтрак:		630	15,7	14,68	84,15	586,1	0,54
Обед							
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	125,7	8,25
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	5,61
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	90,5	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		940	32,78	16,6	106,416	827,27	23,66
Итого за день		1570	35,18	17,4		1413,37	47,32

День: 20

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
173	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,76	10	43,52	370	0,86
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	540	14,16	12,88	77,67	614,1	0,86
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42	10
197	Рассольник Петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	7,54
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	10,4
637	Птица отварная	100	18,75	12,1	0	183,33	0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,8	16,7	117	0
	Итого за обед	930	30,7	32,69	78,91	845,68	27,94
	Итого за день	1470	33,1	33,49	157,82	1459,78	55,88

День: 21

Сезон: лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
174	Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая	210	8,16	9,84	35,6	264	0,5
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	22,9
8	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	117	0
	Итого за завтрак:	560	14,86	14,14	80,5	573	33,4
	Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	53,81
4	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	850	34,05	29,84	104,74	886,45	65,07
	Итого за день		48,91	43,98	185,5	1459,45	98,47
	Итого за 21 дней		44,46	50,85	208,91	1441,29	
	Итого за 21 дней соотношение		12,34%	31,75%	57,97%		

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.