



«Утверждаю»

Директор ООО «Общественное питание»

И.В.Банникова



«Согласовано»

Начальник лагеря «Непоседы»

Ж.Амандосова

## Примерное 21 дневное меню

для организации питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания «Непоседы»

МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Октябрьского района Оренбургской области

(с 12 лет и старше)

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	лето					
День 1	с 12 лет и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
182	Каша пшеничная молочная	250	6,25	12,37	38,5	163,75
пр	Хлеб пшеничный в/с	60	4,92	0,84	25,16	117
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,18</b>	<b>17,82</b>	<b>112,17</b>	<b>545,79</b>
	<b>Обед:</b>					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5	23	144
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,68	39,88	46,46	142,12
143	Рагу из овощей	180	2,52	14,75	18,9	145,2
293	Птица жареная	100	14,22	12,88	0,5	175,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,1	104,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>37,64</b>	<b>73,95</b>	<b>140,72</b>	<b>918,92</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>57,82</b>	<b>91,77</b>	<b>252,89</b>	<b>1464,71</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
	<b>с 12 лет м старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2	<b>Завтрак:</b>					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,83</b>	<b>11,77</b>	<b>107,25</b>	<b>548,91</b>
	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,61	6,2	8,9	78,3
200	Суп картофельный	300	2,79	3,38	19,2	121,5
291	Плов из мяса птицы	220	23,5	25,6	2,3	335
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>34,71</b>	<b>30,62</b>	<b>69,56</b>	<b>852,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,54</b>	<b>42,39</b>	<b>176,81</b>	<b>1401,21</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
день 3	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
181	Каша манная жидкая	200	6,1	11,3	23,6	260
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
692	Кофе на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>7,95</b>	<b>3,57</b>	<b>63,15</b>	<b>579,1</b>
	<b>Обед:</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
101	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,32	134,75
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,25	145
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,47	202,14
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
203	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>36,81</b>	<b>18,05</b>	<b>136,61</b>	<b>888,12</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,76</b>	<b>22,02</b>	<b>287,13</b>	<b>1467,22</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 4	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
173	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная вязкая	210	6,2	11,2	37,09	208,24
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,11</b>	<b>17,3</b>	<b>123,9</b>	<b>647,51</b>
	<b>Обед:</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	1,76	2,17	15,77	82,61
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
268	Котлеты из мяса говядины и птицы	100	14,8	19,4	22,2	322
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>29,7</b>	<b>26,72</b>	<b>108,7</b>	<b>907,71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>59,4</b>	<b>53,44</b>	<b>217,4</b>	<b>1555,22</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 5	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
188	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	250	6,87	8,75	38	258,75
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>10,32</b>	<b>97,95</b>	<b>547,76</b>
	<b>Обед:</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,57	117,9
287	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	120	7,2	7,76	4,71	117,6
306	Каша гороховая	180	19,37	6,23	37,08	262,8
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,2	0	26,1	116
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>39,29</b>	<b>20,83</b>	<b>113,82</b>	<b>844,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,07</b>	<b>37,15</b>	<b>139,82</b>	<b>1392,56</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 6	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,2</b>	<b>13,14</b>	<b>104,06</b>	<b>567,33</b>
	<b>Обед:</b>					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,3	4,1	10,7	153,83
668	Котлеты рубленые из кур	100	16,8	15,26	15,67	197,6
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,4	31,74	202,14
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>32,87</b>	<b>26,52</b>	<b>105,29</b>	<b>908,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>37,38</b>	<b>37,76</b>	<b>236,41</b>	<b>1475,83</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 7	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
438	Омлет натуральный	200	6,8	10	38	357,24
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,35</b>	<b>10,9</b>	<b>85,95</b>	<b>549,14</b>
	<b>Обед:</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,68	39,88	46,46	142,12
259	Жаркое по-домашнему	210	21,19	15,56	41,25	344,64
93	Отвар шиповника	180	0,6	0	31,7	129,42
пр	Хлеб ржаной	40	0,4	19,32	19,32	91,96
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>37,89</b>	<b>75,8</b>	<b>168,49</b>	<b>848,14</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,73</b>	<b>91,52</b>	<b>262,9</b>	<b>1397,28</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 8	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
692	Кофе на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,65</b>	<b>13,77</b>	<b>110,45</b>	<b>579</b>
	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,61	6,2	8,9	78,3
101	Суп картофельный с крупой (рис)	300	2,11	2,6	18,8	99,13
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,88
280	Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины	100	14,72	20,17	14,36	307,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,2	0	26,1	116
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>34,4</b>	<b>44,18</b>	<b>139,55</b>	<b>991,31</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,05</b>	<b>57,95</b>	<b>250</b>	<b>1570,31</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 9	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
188	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	200	5,49	7	30,4	207
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,5	14,2	157
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>17,54</b>	<b>86,26</b>	<b>585,23</b>
	<b>Обед:</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6	10,6	104
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,57	117,9
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
268	Котлеты из мяса говядины и птицы	100	14,8	19,4	22,2	322
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>26,84</b>	<b>29,15</b>	<b>107,9</b>	<b>933,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,09</b>	<b>46,69</b>	<b>194,16</b>	<b>1518,73</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 10	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>завтрак:</b>					
181	Каша манная жидкая	250	7,63	14,1	29,5	325
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>14,41</b>	<b>17,47</b>	<b>86,32</b>	<b>603,66</b>
	<b>Обед:</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огур	100	0,98	6,15	3,73	74,2
87	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,16	5,76	73,2	208,8
291	Плов из мяса птицы	220	23,5	25,6	2,3	335
376	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>35,06</b>	<b>39,15</b>	<b>127,29</b>	<b>935,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>36,52</b>	<b>52,46</b>	<b>211,17</b>	<b>1539,16</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>лето</b>					
День 11	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак</b>					
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
182	Каша пшенная молочная	250	6,25	12,37	38,5	163,75
пр	Хлеб пшеничный в/с	60	4,92	0,84	25,16	117
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,18</b>	<b>17,82</b>	<b>112,17</b>	<b>545,79</b>
	<b>Обед:</b>					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5	23	144
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,68	39,88	46,46	142,12
143	Рагу из овощей	180	2,52	14,75	18,9	145,2
293	Птица жареная	100	14,22	12,88	0,5	175,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,1	104,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>37,64</b>	<b>73,95</b>	<b>140,72</b>	<b>918,92</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>73,9</b>	<b>106,52</b>	<b>334,06</b>	<b>1849,79</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
	<b>с 12 лет м старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 12	<b>Завтрак:</b>					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,83</b>	<b>11,77</b>	<b>107,25</b>	<b>548,91</b>
	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,61	6,2	8,9	78,3
200	Суп картофельный	300	2,79	3,38	19,2	121,5
291	Плов из мяса птицы	220	23,5	25,6	2,3	335
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>34,71</b>	<b>30,62</b>	<b>69,56</b>	<b>852,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,54</b>	<b>42,39</b>	<b>176,81</b>	<b>1401,21</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
день 13	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
181	Каша манная жидкая	200	6,1	11,3	23,6	260
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
692	Кофе на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>7,95</b>	<b>3,57</b>	<b>63,15</b>	<b>579,1</b>
	<b>Обед:</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огу	100	0,98	6,15	3,73	74,2
101	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,32	134,75
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,25	145
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,47	202,14
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
203	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>36,81</b>	<b>18,05</b>	<b>136,61</b>	<b>888,12</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,76</b>	<b>22,02</b>	<b>287,13</b>	<b>1467,22</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 14	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
173	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная вязкая	210	6,2	11,2	37,09	208,24
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,11</b>	<b>17,3</b>	<b>123,9</b>	<b>647,51</b>
	<b>Обед:</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	1,76	2,17	15,77	82,61
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
268	Котлеты из мяса говядины и птицы	100	14,8	19,4	22,2	322
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>29,7</b>	<b>26,72</b>	<b>108,7</b>	<b>907,71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>59,4</b>	<b>53,44</b>	<b>217,4</b>	<b>1555,22</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 15	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
188	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	250	6,87	8,75	38	258,75
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>10,32</b>	<b>97,95</b>	<b>547,76</b>
	<b>Обед:</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,57	117,9
287	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	120	7,2	7,76	4,71	117,6
306	Каша гороховая	180	19,37	6,23	37,08	262,8
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,2	0	26,1	116
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>39,29</b>	<b>20,83</b>	<b>113,82</b>	<b>844,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,07</b>	<b>37,15</b>	<b>139,82</b>	<b>1392,56</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 16	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
847	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,2</b>	<b>13,14</b>	<b>104,06</b>	<b>567,33</b>
	<b>Обед:</b>					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,3	4,1	10,7	153,83
668	Котлеты рубленные из кур	100	16,8	15,26	15,67	197,6
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,4	31,74	202,14
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>32,87</b>	<b>26,52</b>	<b>105,29</b>	<b>908,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>37,38</b>	<b>37,76</b>	<b>236,41</b>	<b>1475,83</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 17	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
438	Омлет натуральный	200	6,8	10	38	357,24
847	Флоды или ягоды свежые	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,35</b>	<b>10,9</b>	<b>85,95</b>	<b>549,14</b>
	<b>Обед:</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (помидора)	100	1,1	0,2	4,6	23
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,68	39,88	46,46	142,12
259	Жаркое по-домашнему	210	21,19	15,56	41,25	344,64
93	Отвар шиповника	180	0,6	0	31,7	129,42
пр	Хлеб ржаной	40	0,4	19,32	19,32	91,96
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>37,89</b>	<b>75,8</b>	<b>168,49</b>	<b>848,14</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,73</b>	<b>91,52</b>	<b>262,9</b>	<b>1397,28</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 18	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
692	Кофе на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,65</b>	<b>13,77</b>	<b>110,45</b>	<b>579</b>
	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,61	6,2	8,9	78,3
101	Суп картофельный с крупой (рис)	300	2,11	2,6	18,8	99,13
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,88
280	Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины	100	14,72	20,17	14,36	307,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,2	0	26,1	116
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>34,4</b>	<b>44,18</b>	<b>139,55</b>	<b>991,31</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,05</b>	<b>57,95</b>	<b>250</b>	<b>1570,31</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 19	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
188	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	200	5,49	7	30,4	207
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,5	14,2	157
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>17,54</b>	<b>86,26</b>	<b>585,23</b>
	<b>Обед:</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6	10,6	104
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,57	117,9
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
268	Котлеты из мяса говядины и птицы	100	14,8	19,4	22,2	322
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>26,84</b>	<b>29,15</b>	<b>107,9</b>	<b>933,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,09</b>	<b>46,69</b>	<b>194,16</b>	<b>1518,73</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Лето</b>					
День 20	<b>с 12 лет и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>завтрак:</b>					
181	Каша манная жидкая	250	7,63	14,1	29,5	325
847	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>14,41</b>	<b>17,47</b>	<b>86,32</b>	<b>603,66</b>
	<b>Обед:</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огурцо	100	0,98	6,15	3,73	74,2
87	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,16	5,76	73,2	208,8
291	Плов из мяса птицы	220	23,5	25,6	2,3	335
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>35,06</b>	<b>39,15</b>	<b>127,29</b>	<b>935,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>36,52</b>	<b>52,46</b>	<b>211,17</b>	<b>1539,16</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	лето					
День 21	с 12 лет и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
182	Каша пшенная молочная	250	6,25	12,37	38,5	163,75
пр	Хлеб пшеничный в/с	60	4,92	0,84	25,16	117
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,18</b>	<b>17,82</b>	<b>112,17</b>	<b>545,79</b>
	<b>Обед:</b>					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5	23	144
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,68	39,88	46,46	142,12
143	Рагу из овощей	180	2,52	14,75	18,9	145,2
293	Птица жареная	100	14,22	12,88	0,5	175,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,1	104,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>37,64</b>	<b>73,95</b>	<b>140,72</b>	<b>918,92</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>57,82</b>	<b>91,77</b>	<b>252,89</b>	<b>1464,71</b>
	<b>Итого за 21 дней всего</b>		<b>47,86</b>	<b>52,45</b>	<b>212,88</b>	<b>1482,75</b>
	<b>Итого за 21 дней соотношение</b>		<b>12,91%</b>	<b>31,84%</b>	<b>57,43%</b>	

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений. Под редакцией М.П.Могильницкого и В.А.Тутельяна 2010г. Сборник технологических нормативов-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания общественных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г.