



День 1 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Витамины, мг С	Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.			
1 день											
<i>Завтрак</i>											
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/5			17,4	17,5	14,99	234,2	0,29	37,5	
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77	
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22	
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42	
<i>Обед</i>											
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5				1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,65
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50				18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	54,27
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180/5				5,7	6,07	32	225,5	0	8,63
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60				0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Помидор свежий			70,8	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06	
495сб2021	Компот из сухофруктов	200				0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
	Итого обед:					31,37	32,74	115,13	903,63	12,59	85,75
	Итого 1 день:					52,32	51,12	167,85	1335,46	26,04	141,86

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А. 
 «01» июля 2024 г.



День 2 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

234сб2005	Биточки рыбные	100			14,8	18,8	11,6	274	1,15	33,76
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	16,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	Итого завтрак:				21,58	24,26	60,02	586,4	28,53	54,62

Обед

80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	6,92
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,49
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	10,18
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,03
	Итого обед:				34,68	27,69	148,66	1038,9	10,73	64,65
	Итого 2 день:				56,26	51,95	208,68	1625,3	39,26	119,27

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А. 
 «02» июля 2024 г.



День 3 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
181с62005	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,49
14 с62005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,55
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
15 с62005	Сыр российский	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,88
463с62021	Какао с молоком сгущенным	200			3,2	3,6	19,2	122	0,2	15,31
338с62005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
	Итого завтрак:				11,62	18,48	67,21	584,63	12,35	57,22
Обед										
102с62005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8,95
268с62005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	56,55
137с62012	Рагу из овощей	180/5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	17,76
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
495с62021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
	Итого обед:				28,14	28,68	90,03	842,2	16,08	91,26
	Итого 3 день:				39,76	47,16	157,24	1426,83	28,43	148,48

Утверждаю

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А.
 «05» июля 2024 г.



День 4 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
291с62005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,4
71с62005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				30,06	30,9	78,63	673,55	1,16	59,08
Обед										
84с62005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,18
239с62005	Тефтели рыбные с соусом	100/60			12,8	11,8	18,2	230	0,3	38,87
310с62005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	16,13
71с62005	Овощи натуральные свежие	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
342с62005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,03
	Итого обед:				26,07	22,68	117,94	903,35	34,15	80,24
	Итого 4 день:				56,13	53,58	196,57	1576,9	35,31	139,32

Утверждаю

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошика»
 Литовченко А.А.

«04» июля 2024 г.



День 5 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

<i>Завтрак</i>										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	71,28
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Бананы свежие	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	21,97
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	Итого завтрак:				30,41	19,96	113,08	657,04	14,86	97,69
<i>Обед</i>										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,67
281сб2012	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	50,3
305сб2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,8
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
476сб2021	Кисель из яблок	200			0,2	0,2	23,8	98	0,8	5,59
	Итого обед:				22,07	22,95	96,16	838,55	20,46	83,39
	Итгог 5 день:				52,48	42,91	209,24	1495,59	35,32	181,08

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А.



«05» июля 2024 г.

День 6 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
174сб2005г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,09
15 сб2005	Сыр российский	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,88
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,55
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				9,53	15,16	67,96	553,63	12,15	45,93
Обед										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,42
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	56,55
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	14,77
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
389 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	5,54
	Итого обед:				27,02	22	95,4	854	48,3	88,11
	Итого 6 день:				36,55	37,16	163,36	1407,63	60,45	134,04

Утверждаю
 Начальник лагеря «Калиношка»
 Литовченко А.А. для
 «08» июля 2024 г.



День 7 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
231сб2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10			22,95	18,99	34,8	348	0,39	69,61
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Бананы свежие	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	21,97
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				27,7	19,39	98,18	606,54	13,89	94,77
Обед										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8,95
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,4
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,03
	Итого обед:				37,88	36,37	129,14	987,4	7,07	74,41
	Итого 7 день:				65,58	55,76	227,32	1593,94	20,96	169,18

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А.

«09» июля 2024 г.



День 8 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
206сб2012	Макароны отварные с сыром	200			4,78	5,06	26,65	171,25	0	24,97
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
462сб2021	Какао с молоком	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,65
Итого завтрак:					10,93	8,74	66,88	415,28	12,78	47,61
Обед										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,65
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	54,27
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	16,13
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
Итого обед:					30,17	31,67	112,03	898,33	38,97	93,25
Итого 8 день:					41,10	40,41	178,91	1313,61	51,75	140,86



Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»

Литовченко А.А.

«10» июля 2024 г.

День 9 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	62,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
338сб2005	Бананы свежие	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	21,97
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				24,78	16,47	88,35	553,74	15,49	88,17
Обед										
108,109 сб 2005	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,84
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,29
305сб2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,8
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
476сб2021	Кисель из яблок	200			0,2	0,2	23,8	98	0,8	5,59
	Итого обед:				37,15	38,06	97,56	784,8	7,64	78,55
	Итого 9 день:				61,93	54,53	185,91	1338,54	23,13	166,72



Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»
Литовченко А.А.

«11» июля 2024 г.

День 10 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,49
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	10,18
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,07
	Итого завтрак:				32,44	25,32	106,15	783	2	53,51
Обед										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,67
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	58,64
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	16,13
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,03
	Итого обед:				25,05	18,35	98,81	838,25	46,4	93,3
	Итого 10 день:				57,49	43,67	204,96	1621,25	48,4	146,81


 Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А.
 «12» июля 2024 г.

День 11 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/5			17,4	17,5	14,99	234,2	0,29	37,5
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Помидор свежий		70,8	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				21,17	18,5	53,52	437,83	13,45	57,11
<i>Обед</i>										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,65
289сб2005	Рагу из птицы	100/180			13,51	8,66	25,72	235,56	11,45	52,2
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
	Итого обед:				20,78	14,33	85,07	554,36	23,02	74,05
	Итого 11 день:				41,95	32,83	138,59	992,19	36,47	131,16



Утверждаю
Начальник лагеря «Капитошка»
Литовченко А.А.

«15» июля 2024 г.

День 12 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	71,28
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Бананы свежие	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	21,97
462сб2021	Какао с молоком	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,65
	Итого завтрак:				33,41	22,76	117,38	711,04	14,56	104,67
Обед										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,42
281сб2012	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	50,3
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	10,18
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
476сб2021	Кисель из яблок	200			0,2	0,2	23,8	98	0,8	5,59
	Итого обед:				29,5	23,78	123,2	904,95	9,16	77,32
	Итого 12 день:				62,91	46,54	240,58	1615,99	23,72	181,99

Утверждаю
Начальник лагеря «Капитошка»
Литовченко А.А.



«16» июля 2024 г.

День 13 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

<i>Завтрак</i>										
206сб2012	Макароны отварные с сыром	200			4,78	5,06	26,65	171,25	0	24,97
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	Итого завтрак:				7,93	5,94	62,58	361,28	13,08	40,63
<i>Обед</i>										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,18
237сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	255	0	31,18
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	16,13
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,03
	Итого обед:				24,10	29,55	110,74	928,35	33,85	72,55
	Итого 13 день:				32,03	35,49	173,32	1289,63	46,93	113,18

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А.
 «17» июля 2024 г.



День 14 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
181сб2005	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,49
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,55
15 сб2005	Сыр российский	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,88
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,07
к/к	Биойогурт , 1 шт	125	1 шт	1 шт	3,9	4,4	23	145	12,5	16,54
	Итого завтрак:				14,64	21,3	72,67	616,1	13,27	56,3
Обед										
108,109 сб 2005	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	86,5	5,75	9,32
347сб2021	Котлета "Школьная"	100			15,3	11	13,3	263	0	46,97
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	10,18
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
	Итого обед:				33,44	22,04	120,26	881,8	7,03	78,67
	Итого 14 день:				48,08	43,34	192,93	1497,9	20,3	134,97

Утверждаю
 Начальник лагеря «Капитошка»
 Литовченко А.А. 
 «18» июля 2024 г.



День 15 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

<i>Завтрак</i>										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	62,72
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Бананы свежие	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	21,97
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				25,17	16,41	92,82	572,04	15,49	87,88
<i>Обед</i>										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	8,95
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,4
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	1,72
389 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	5,54
	Итого обед:				38,07	36,59	119,22	1030,85	16,97	73,58
	Итого 15 день:				63,24	53	212,04	1602,89	32,46	161,46