

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Зюзинская средняя общеобразовательная школа"
(пришкольный лагерь)

Утверждаю:
Директор МБОУ "Зюзинская СОШ"
Семенова О.Ю.
приказ от 01.03.2025г. № 30/1-од

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

первый день

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С,мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,1	0,15	16,5	24,75	0,16	0,24	149,6	224,4	0	0
129/08	Каша овсяная "Геркулес " жидкая	200	250	6,32	7,9	11,04	13,8	25,08	31,35	225,3	281,06	1,38	1,73
148/08	Кофейный напиток	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	25,06	25,06	139	139	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	80	70	6,16	5,39	0,7	0,56	39,6	34,65	188,8	165,2	0,32	0,24
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	16,18	17,04	31,8	42,71	89,9	91,3	702,7	809,66	2,2	2,47
ОБЕД													
03/08	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,94	0,94	5,11	5,11	3,6	3,6	64,55	64,55	15,5	15,5
46/08	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,78	2,78	2,48	2,48	20,56	20,56	118,7	118,7	16,12	16,12
416/94	Котлета из говядины	100	100	16,6	16,6	15,46	15,46	16,42	16,42	272,96	272,96	1	1
482/94	Капуста тушеная	150	150	3,57	3,57	5,43	5,43	15,26	15,26	124	124	79,72	79,72
261/13	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	11,1	11,1	44,4	44,4	0,03	0,03
	Йогурт фруктовый (инд.упак)	120	120	3,96	3,96	3	3	16,56	16,56	109,2	109,2	0	0
	Фрукт свежий	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	4	4
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1240	1270	38,3	40,61	33,042	33,28	155,74	170,59	1082,55	1153,35	116,81	116,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	1820	54,48	57,65	64,84	75,99	245,64	261,89	1785,25	1963,01	119,01	119,38

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

второй день

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С,мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,32	0,32	72,22	72,22	0	0
130/08	Каша рисовая молочная	200	250	5,19	6,5	9,49	11,86	32,04	40,05	234,9	293,6	1,39	1,73
149/08	Какао с молоком	200	200	3,77	3,8	3,9	3,9	25,78	25,78	149	149	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,5	0,48	29,7	29,7	141,6	141,6	0,24	0,24
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	19,42	20,72	19,16	21,53	87,84	95,85	597,72	656,42	2,93	3,27

ОБЕД													
14/2013	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	100	100	2,16	2,16	10,91	10,91	4,09	4,09	123,19	123,19	31	31
129/94	Рассольник "Ленинградский" со см.	250	250	2,54	2,54	7,49	7,49	17,3	17,3	150,2	150,2	16,83	16,83
310/94	Минтай запеченный	100	100	19,46	19,46	1,1	1,1	0,48	0,48	129	129	0	0
472/94	Картофельное пюре	150	150	3,25	3,25	5,6	5,6	22,05	22,05	156	156	25,96	25,96
	Сок натуральный	200	200	1	1	0	0	27,4	27,4	112	112	30	30
	кекс "Волжский"	75	75	6	6	20	20	61	61	450	450	0	0
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	995	1025	42,99	45,3	46,24	46,48	188,36	203,21	1389,13	1459,93	104,23	104,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	1575	62,41	66,02	65,4	68,01	276,2	299,06	1986,85	2116,35	107,16	107,6
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904		

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

третий день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
				7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше				
ЗАВТРАК													
03/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,04	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,42	0,42
106/08	Запеканка из творога	200	250	29,02	36,3	42,12	52,65	25,92	32,4	604	755	0,98	1,23
	Молоко сгущеное	50	50	3,6	3,6	4,25	4,25	28	28	160	160	1,3	1,3
628/94	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	37,86	45,12	53,01	63,54	83,49	89,97	958,85	1109,85	2,8	3,05
ОБЕД													
13.авг	Салат из свежей капусты	100	100	1,55	1,55	5,08	5,08	9,42	9,42	88,63	88,63	36,05	36,05
60/08	Уха со взбитым яйцом	250	250	7,77	7,77	3,78	3,78	13,25	13,25	130	130	16	16
ТТК 8	Голень куриная отварная	100	100	29,5	29,5	15,25	15,25	0,13	0,13	256	256	0	0
209/13	Каша гречневая вязкая	150	150	4,75	4,75	5,57	5,57	23,33	23,33	165	165	0	0
156/08	Напиток лимонный	200	200	0,06	0,06	0,01	0,01	24,16	24,16	93	93	2,8	2,8
	Фрукт свежий	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	4	4
	сок натуральный в инд.упак.	200	200	1	1	0	0	0	0	38	38	30	30
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1320	1350	53,61	55,92	31,23	31,47	136,13	150,98	1083,77	1154,57	89,29	89,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1820	1900	91,47	101,04	84,24	95,01	219,62	240,95	2042,62	2264,42	92,09	92,44
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904		

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

день: червертый

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,мг
				Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		

		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,1	0,15	16,5	24,75	0,16	0,24	149,6	224,4	0	0
119/08	Каша "Дружба" молочная вязкая	200	250	7,17	8,96	9,92	12,4	43,09	53,86	292	365	1,23	1,54
630/94	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,65	1,65	17,36	17,36	86	86	0,75	0,75
	Хлеб пшеничный	80	70	6,16	5,39	0,7	0,56	39,6	34,65	188,8	165,2	0,32	0,28
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	15,03	16,1	28,73	39,36	100,21	106,11	716,4	840,6	2,3	2,57
ОБЕД													
01/08	Салат из свежих огурцов	100	100	0,7	0,7	20,05	20,05	2,73	2,73	193,7	193,7	8	8
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	2,05	2,05	7,3	7,3	13,39	13,39	127,89	127,89	20,8	20,8
216/13	Картофельное пюре	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,45	20,45	138	138	10,4	10,4
88/08	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12,8	12,8	13,6	13,6	9,9	9,9	213,2	213,2	0,7	0,7
	Сок натуральный	200	200	1	1	0	0	27,4	27,4	112	112	30	30
	Фрукт свежий	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	4	4
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1150	29,99	32,3	47,29	47,53	146,11	160,96	1133,53	1204,33	74,34	74,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	1700	45,02	48,4	76,02	86,89	246,32	267,07	1849,93	2044,93	76,64	77,01
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904		

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День: пятый

№ рец.		Наименование блюда		Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность		Витамин С,мг	
						Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		(ккал)			
				7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК															
03/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,42	0,42		
	Яйцо вареное	50	50	7,3	7,3	6,61	6,61	0,4	0,4	90,27	90,27	0	0		
125/08	Каша манная молочная	200	250	6,2	7,8	9,5	11,9	31,01	38,8	234,7	293,4	1,37	1,72		
149/08	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	149	149	1,3	1,3		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	22,31	23,86	26,6	29	71,75	79,54	611,97	670,67	3,09	3,44		
ОБЕД															
ТТК 25	Салат "Бабушкин"	100	100	1,92	1,92	15,61	15,61	8,06	8,06	182	182	10,02	10,02		
41/08	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	2,13	2,13	7,3	7,3	9,6	9,6	114	114	30,98	30,98		
ТТК 52	Колобок "Новинка"	100	100	19,56	19,56	21,2	21,2	13,01	13,01	322,58	322,58	0,3	0,3		
ТТК 59	Макаронные изделия отварные	150	150	6,07	6,07	3,11	3,11	40,66	40,66	219	219	0	0		
154/08	Компот из изюма	200	200	0	0	0	0	19,96	19,96	75,8	75,8	0	0		
	Йогурт фруктовый	200	200	10	10	6,4	6,4	7	7	132	132	0	0		
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24		
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3		
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1150	48,26	50,57	54,76	55	154,33	169,18	1314,12	1384,92	41,74	41,84		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	1700	70,57	74,43	81,36	84	226,08	248,72	1926,09	2055,59	44,83	45,28		
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904				

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День : шестой

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С,мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,1	0,15	16,5	24,75	0,16	0,24	149,6	224,4	0	0
128/08	Каша пшеничная вязкая молочная	200	250	7,44	9,3	9,49	11,86	34,9	43,6	255,7	319,6	1,25	1,57
148/08	Кофейный напиток	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	25,06	25,06	139	139	0,5	0,5
	Хлеб пшеничный	80	70	6,16	5,39	0,7	0,56	39,6	34,65	188,8	165,2	0,32	0,28
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,3	18,44	30,29	40,77	99,72	103,55	733,1	848,2	2,07	2,35
ОБЕД													
06.апр	Салат "Тазалык"	100	100	1,25	1,25	10,1	10,1	8,62	8,62	129,86	129,86	30,15	30,15
109/04	Суп "пуштые шыд"	250	250	3,55	3,55	3,62	3,62	18,02	18,02	122	122	8,6	8,6
416/94	котлета из говядины	100	100	16,6	16,6	15,46	15,46	16,42	16,42	272,96	272,96	1	1
тгк 31	Картофель тушеный с овощами	150	150	3,24	3,24	8,59	8,59	25,77	25,77	198	198	31,1	31,1
588/94	Компот из кураги	200	200	1,04	1,04	0	0	30,96	30,96	123	123	0,8	0,8
	Фрукт свежий	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	4	4
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1150	36,06	38,37	39,31	39,55	172,03	186,88	1194,56	1265,36	76,09	76,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	1700	53,36	56,81	69,6	80,32	271,75	290,43	1927,66	2113,56	78,16	78,54
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904		

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День : седьмой

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С,мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
03/13	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,42	0,42
ТТК 48	Пудинг творожно-банановый	200	250	29,3	36,6	45,84	57,3	32,9	41,1	665,3	832	3,01	3,77
	Молоко сгущеное	50	50	3,6	3,6	4,25	4,25	28	28	160	160	2,16	2,16
261/13	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	11,1	11,1	44,4	44,4	0,03	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	38	45	57	68	87	95	1008	1174	6	6
ОБЕД													
30/13	Салат из свежих помидоров	100	100	1,08	1,08	6,88	6,88	3,43	3,43	72,8	72,8	22,14	22,14
47/08	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,89	5,89	4,65	4,65	19,98	19,98	147,7	147,7	11,5	11,5
202/13	котлеты рубленые из птицы	100	100	15,8	15,8	16,42	16,42	16,82	16,82	278,75	278,75	0,84	0,84
482/94	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124	148,8	79,72	95,66
	Сок натуральный	200	200	1	1	0	0	27,4	27,4	112	112	30	30
	Кисломолочный продукт в инд.упак.	120	120	3,96	3,96	3	3	16,56	16,56	109,2	109,2	0	0
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1040	1100	39,88	42,9	37,52	38,85	155,49	173,39	1113,19	1208,79	144,64	160,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	1650	77,89	88,21	94,22	107,01	242,05	268,15	2120,89	2383,19	150,26	167,06
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904		

Сезон: лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День :восьмой

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С,мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,1	0,15	16,5	24,75	0,16	0,24	149,6	224,4	0	0
106/13	Каша пшенная молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	7,65	9,56	34,59	43,24	236	295	0,53	0,66
149/08	Какао с молоком	200	200	3,77	3,8	3,9	3,9	25,78	25,78	149	149	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	80	70	6,16	5,39	0,7	0,56	39,6	34,65	188,8	165,2	0,32	0,28
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,16	18,22	28,75	38,77	100,13	103,91	723,4	833,6	2,15	2,24
ОБЕД													
14/08	Салат из свежих овощей	100	100	1,18	1,18	10,07	10,07	8,6	8,6	129	129	23,75	23,75
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	250 / 10	2,54	2,54	7,49	7,49	17,3	17,3	150,2	150,2	16,83	16,83
387/94	Печень по-строгановски	100	100	14,77	14,77	12,59	12,59	3,68	3,68	187	187	17,19	17,19
465/94	Рис отварной	150	150	3,81	3,81	6,11	6,11	38,61	38,61	229	229	0	0
153/08	Компот из смеси из сухофруктов	200	200	0,55	0,55	0	0	31,11	31,11	125,55	125,55	0,5	0,5
	Фрукт свежий	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	4	4
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	870	900	33,23	35,54	37,8	38,04	171,54	186,39	1169,49	1240,29	62,71	62,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	1450	50,39	53,76	66,55	76,81	271,67	290,3	1892,89	2073,89	64,86	65,05
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:	1540	1705	53,9	63	55,3	64,4	234,5	268,1	1645	1904		

Сезон: лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День: девятый

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С,мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
ЗАВТРАК													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5,59	5,59	5,87	5,87	21,33	21,33	161	161	0,9	0,9
630/94	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,65	1,65	17,36	17,36	86	86	0,75	0,75
	Хлеб пшеничный	50	100	3,85	7,7	0,4	0,8	24,75	49,5	118	236		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	11,04	14,89	7,93	8,32	63,44	88,19	365	483	1,65	1,65
ОБЕД													
	Помидор свежий порционно	80	80	0,88	0,88	0,16	0,16	3,04	3,04	17,12	17,12	10,96	10,96
60/08	Уха со взбитым яйцом	250	250	7,77	7,77	3,78	3,78	13,25	13,25	130	130	16	16
481/97	Фрикадельки мясные в соусе	100	100	10	10	11,2	11,2	9,6	9,6	180	180	0,8	0,8
275/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	4,75	4,75	5,57	5,57	23,33	23,33	165	165	0	0
ТК336	Сок натуральный	200	200	1	1	0	0	27,4	27,4	112	112	30	30
	фрукт свежий	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	80	80	4	4
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,24
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,7	44,55	141,6	212,4	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1100	1130	34,78	37,09	22,25	22,49	148,86	163,71	952,86	1023,66	62,2	62,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	1680	45,82	51,98	30,18	30,81	212,3	251,9	1317,86	1506,66	63,85	63,95

