

"Утверждено"
 Директор МКОУ "Камчатская средняя
 общеобразовательная школа"

 Школа "01" Октябрь 2025 г.

 С.

01" с/т/б/р/я 2025 г.

«Городской округ»

200301

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	1 день										
	Завтрак										
14/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	4,88	6,5	4,5	6	23,4	31,2	153,75	205
2/6 (ч.з)	Омлет запеченный или паровой	150	200	14,63	19,5	15,9	21,2	2,55	3,4	211,5	282
32/10 (ч.з)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
	Итого за завтрак	540	645	25,51	32,4	23,7	30,6	54,15	65,1	535,25	668,5
	Обед										
3/1 (ч.з)	Салат из белокочанной капусты с раст.масл.	60	100	1	1,6	3,6	6	4,3	7,1	55,2	92
20/2 (ч.з)	Суп из овощей со сметаной	200	250	1,6	2	6	7	8,8	11	95,2	119
1/8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
12/8 (ч.з) 11/8(ч.з)	Гуляши из мяса говядины или	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
57/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
проп.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140

[illegible]

[illegible]

	Завтрак											
9\5	Запеканка из творога	200	250	33,8	42,2	19,2	24	26,4	33	414	517,5	
пром.	Молоко сгущенное	30	40	2,1	2,8	2,5	3,33	16,7	22,3	95,1	126,8	
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115	
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73	
	Итого за завтрак	620	690	41	50,9	24,3	30,03	90,9	108	740,1	898,3	
	Обед											
28\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом или овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св)	60	100	0,84	1,4	4,74	7,9	4,1	6,8	62,4	104	
10\2	Рассольник домашний со сметаной	200	250	1,76	2,2	4,32	5,4	11,04	13,8	94,4	118	
4\8	Плов из мяса говядины	180	200	13,3	14,8	14,9	16,5	31,05	34,5	311,4	346	
20-1\10(ч3)	Кисель из шиповника	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	21,3	21,3	95	95	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140	
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87	
	Итого за обед	730	870	22,8	26,2	25,1	31,2	104,29	123	748,2	890	
	Итого за день			63,8	77,1	49,4	61,23	195,19	231	1488	1788,3	

[illegible]

[illegible]

	7 день												
	<i>Завтрак</i>												
31(2)	Икра кабачковая пром пр-ва	50	50	1	1	4,5	4,5	3,8	3,8	59,5	59,5		
40\8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	200	250	14,8	18,5	13,6	17	28	35	294	367,5		
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66		
	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115		
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73		
	Итого за завтрак	640	700	20,9	25,4	20,7	24,2	79,6	91,3	584,5	681		
	<i>Обед</i>												
18\1 29\1(ч.3)	Салат из моркови с растительным маслом или Салат из припущенной моркови с растит маслом	70	100	0,77	1,1	3,5	5	8,4	12	68	97		
6\2	Свекольник со сметаной	200	250	1,84	2,3	4,8	6	11,76	14,7	97,6	122		
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3		
41\8(ч.3)	Пудинг из мяса говядины	90	100	18,3	20,3	14,9	16,6	1	1,1	210,6	234		
3\4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162		
80	Напиток витаминизированный «Витопшка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140		
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87		

	Итого за обед	810	960	34,61	39,2	30,12	35,52	97,03	117,57	804,5	950,3
	Итого за день			55,51	64,6	50,82	59,72	176,63	208,87	1389	1631,3
	8 день										
	Завтрак										
3\3	Пюре картофельное	180	180	3,7	3,7	5	5	24,7	24,7	160	160
5\7 (ч.3)	Рыба жареная	100	100	21,3	21,3	7,9	7,9	3,4	3,4	171	171
28\10 (ч.3)	Напиток из чая с соком	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	14,8	14,8	61	61
	Хлеб пшеничный витамин. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
5\13	Сыр твердый (порц)	10	20	1,3	2,6	1,35	2,7	0	0	35	70
	Итого за завтрак	530	550	29,8	31,9	14,75	16,2	61,6	66,3	519	577
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
38\2(ч.3)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	1,8	2,3	4,7	5,9	10,6	13,2	97	121
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
39\8 (ч.3) 43\8 (ч.3)	Фрикадельки из мяса говядины припущенные или Кнели из мяса говядины	90	100	13	14,5	10,6	11,8	7,4	8,2	177,3	197
5\7\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
10\10 (ч.3)	Компот из кураги и изюма	200	200	0,7	0,7	0	0	21,1	21,1	88	88

	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	800	960	30,38	34,6	22,02	25,32	109,81	130,57	770,2	899,3
	Итого за день			60,18	66,5	36,77	41,52	171,41	196,87	1289,2	1476,3
	9 день										
	<i>Завтрак</i>										
4\6(ч.3)	Омлет с сыром (запеченный)	150	200	16,35	21,8	17,7	23,6	2,33	3,1	234	312
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	133	177
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Итого за завтрак	540	650	26,35	33,9	24,8	32,1	51,13	63,5	537	682
	<i>Обед</i>										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
19\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	200	250	8,24	10,3	6	7,5	14,24	17,8	148,8	186
3\9	Рагу из мяса кур	200	200	19,8	19,8	21,8	21,8	19,2	19,2	352	352

16\10(ч.3)	Компот из сухофруктов и шиповника										200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	19,6	19,6	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный										50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной										40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед										750	870	35,82	39,1	28,9	30,6	91,28	105,7	783,4	869
	Итого за день												62,17	73	53,7	62,7	142,41	169,2	1320,4	1551
	10 день																			
	Завтрак																			
32\3(ч.3) 13	Рагу из овощей или Капуста тушеная										150	180	2,5	3	4	4,8	14,6	17,5	110	132
29 439(1)	Мясо кур отварное в соусе или Птица отварная										100	120	12,2	14,6	13,1	15,7	2,1	2,5	175	210
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)										200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витаминизированный										50	50	3,8	3,8	0,5	0,5	23,4	23,4	115	115
	Итого за завтрак										500	550	20	22,9	19,2	22,6	54,5	57,8	466	523
	Обед																			
35\1(ч.3) 40\1(ч.3)	Салат из отварной свеклы с сол огурцами и р. м. или Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом или овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св)										60	100	0,78	1,3	4,4	6	3,6	6	51,6	86
16\2(ч.3)	Суп картофельный с бобовыми										200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
8\7(ч.3)	Рыба, запеченная в омлете										100	100	18,3	18,3	12,3	12,3	2,4	2,4	195	195
3\3 2\3(ч.3)	Пюре картофельное или Картофель в молоке										150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160

[illegible]