

Согласовано:
Директор ДГ МАОУ СОШ №3
Ф.А. Дагли
«» 2025 года



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева
«» 2025 год



**Примерное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 1-4 кл в пришкольном оздоровительном лагере с дневным
пребыванием
(весенний период 2025 г.)**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 11,38 | 13 | 37,1 | 257 | 235,05 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 2 | 30,84 | 157,2 | 693 |
| | Маффин ванильный® | 40 | 5,48 | 4 | 6,36 | 103 | 806,13 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,36 | 19 | 90,3 | 581 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,36 | 6 | 12,98 | 104,6 | 5,01 |
| | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной на курином бульоне | 250 | 3,38 | 4 | 12,99 | 148,2 | 1 018,03 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 10 | 32,61 | 252 | 995 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 13,43 | 10 | 5,21 | 165,9 | 1 076 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 38 | 92,5 | 1 318 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 890 | 27,95 | 32 | 130,59 | 923,1 | |
| Итого за день | | 1 440 | 49,31 | 51 | 220,89 | 1504,1 | |

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета рыбная Солнышко | 100 | 10,35 | 6 | 11,8 | 107,8 | 1 028,04 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 220 | 4,32 | 8 | 49,81 | 312 | 516 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,84 | 6 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,76 | 21 | 91,41 | 650,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат Золушка | 100 | 2,24 | 8 | 10,4 | 133,6 | 12 160,01 |
| | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур | 250 | 3,79 | 7 | 17,34 | 147,5 | 1 021,05 |
| | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 180 | 6,48 | 8 | 42,38 | 267,6 | 1 001 |
| | Фрикадельки "Наполи" | 100 | 11,66 | 7 | 11,39 | 139,4 | 1 061,03 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 890 | 29,93 | 32 | 132,71 | 943 | |
| Итого за день | | 1 440 | 49,69 | 53 | 224,12 | 1593,4 | |

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Чизкейк творожный | 170 | 19,5 | 17 | 45,53 | 424,1 | 1 749 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 336 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 | 976,04 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 22,41 | 19 | 90,81 | 633,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из кукурузы с яйцом и луком | 100 | 1,17 | 8 | 15,76 | 148,9 | 14 519,01 |
| | Солянка домашняя со сметаной | 250 | 5,73 | 9 | 22,03 | 184,4 | 157 |
| | Запеканка картофельная с мясом. | 200 | 15,89 | 12 | 44,11 | 336,6 | 1 100 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 810 | 28,67 | 31 | 125,55 | 890,9 | |
| Итого за день | | 1 360 | 51,08 | 50 | 216,36 | 1524 | |

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: Неделя: 1

День: четверг

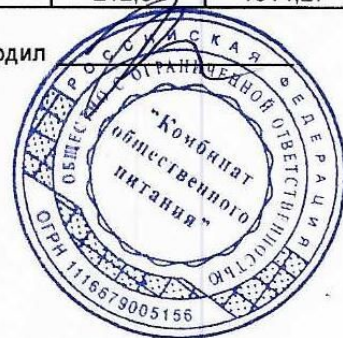
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 9,06 | 8 | 18,87 | 240 | 823 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Оладьи | 100 | 8,49 | 9 | 25,73 | 186 | 1 437,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 9,55 | 64,2 | 902 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,38 | 20 | 85,57 | 632,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с соленым огурцом | 100 | 2,41 | 7 | 9,71 | 112,8 | 51 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 250 | 2,97 | 4 | 16,43 | 137 | 1 058 |
| | Пельмени отварные с маслом | 180 | 16,16 | 16 | 38,16 | 301,44 | 1 454,01 |
| | Сметана порц. | 30 | 0,75 | 3 | 1,02 | 61,8 | 986 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 820 | 28,51 | 32 | 121,61 | 888,64 | |
| Итого за день | | 1 370 | 49,89 | 52 | 207,18 | 1521,24 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета по-Хлыновски | 100 | 12,57 | 11 | 10,49 | 155,2 | 1 233,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 220 | 4,32 | 8 | 49,81 | 312 | 516 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,14 | 20 | 86,9 | 590,5 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 100 | 1,2 | 11 | 7,4 | 97 | 813 |
| | Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур | 250 | 5,55 | 5 | 15,75 | 158 | 1 015,04 |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 14,48 | 13 | 44,84 | 356,3 | 1 075 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 19,43 | 93 | 699 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 810 | 27,13 | 31 | 116,22 | 864,2 | |
| Итого за день | | 1 360 | 46,27 | 51 | 203,12 | 1454,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет запеченный или паровой | 190 | 12,04 | 14 | 24,87 | 289,6 | 8 11,01 |
| | Салат из отварной свеклы с сыром | 100 | 5,08 | 6 | 6,7 | 103,8 | 1 157 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 71 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 2 | 30,84 | 157,2 | 93 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,72 | 22 | 78,41 | 610,8 | |
| Обед | Салат Рыжик | 100 | 6,18 | 13 | 4,28 | 159,9 | 75 |
| | Суп картофельный с бобовыми и курой | 250 | 5,88 | 6 | 21,48 | 156,6 | 139,08 |
| | Бигус | 200 | 11,01 | 10 | 45,31 | 301,9 | 1 191 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 90 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 810 | 28,99 | 31 | 123,75 | 877,4 | |
| Итого за день | | 1 360 | 50,71 | 53 | 202,16 | 1488,2 | |
| Итого за период | | 8 330 | 296,95 | 310 | 1273,83 | 9085,64 | |
| Среднее значение за период | | 694,2 | 49,49 | 52 | 212,31 | 1514,27 | |

Составил  Копецкая Юлия

Утвердил



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 9,1 | 10 | 29,68 | 205,6 | 235,05 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 2 | 30,84 | 157,2 | 693 |
| | Маффин ванильный® | 40 | 5,48 | 4 | 6,36 | 103 | 806,13 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,08 | 16 | 82,88 | 529,6 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,82 | 4 | 7,79 | 62,8 | 5,01 |
| | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне | 200 | 2,7 | 3 | 10,38 | 118,6 | 1 018,03 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 8 | 27,17 | 210 | 995 |
| | Печень по-строгановски | 90 | 12,09 | 9 | 4,69 | 149,4 | 1 076 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 38 | 92,5 | 1 318 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Итого за Обед | | 760 | 24,73 | 26 | 116,83 | 793,2 |
| Итого за день | | 1 260 | 43,81 | 42 | 199,71 | 1322,8 | |

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета рыбная Солнышко | 100 | 10,35 | 6 | 11,8 | 107,8 | 1 028,04 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 | 3,34 | 6 | 38,49 | 241,1 | 616 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,84 | 6 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 18,78 | 19 | 80,09 | 579,5 | |
| Обед | Салат Золушка | 60 | 1,35 | 5 | 6,24 | 80,2 | 12 160,01 |
| | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021,05 |
| | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 5,4 | 7 | 35,32 | 223 | 1 001 |
| | Фрикадельки "Наполи" | 90 | 10,49 | 6 | 10,25 | 125,5 | 1 061,03 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 760 | 26,03 | 26 | 116,88 | 801,6 | |
| Итого за день | | 1 260 | 44,81 | 45 | 196,97 | 1381,1 | |

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Чизкейк творожный | 140 | 16,13 | 14 | 37,5 | 349,2 | 1 749 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 536 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 | 976,04 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 19,04 | 16 | 82,78 | 558,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из кукурузы с яйцом и луком | 60 | 0,7 | 5 | 9,46 | 89,3 | 14 519,01 |
| | Солянка домашняя со сметаной | 200 | 4,58 | 7 | 17,63 | 147,5 | 157 |
| | Запеканка картофельная с мясом. | 180 | 14,3 | 11 | 39,7 | 302,9 | 1 100 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 700 | 25,46 | 25 | 110,44 | 760,7 | |
| Итого за день | | 1 220 | 44,5 | 41 | 193,22 | 1318,9 | |

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 6,8 | 6 | 14,15 | 180 | 823 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 788 |
| | Оладьи | 100 | 8,49 | 9 | 25,73 | 186 | 1 427,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 9,55 | 64,2 | 502 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,12 | 18 | 80,85 | 572,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с соленым огурцом | 60 | 1,44 | 4 | 5,83 | 67,7 | 551 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 3 | 13,14 | 109,6 | 1 058 |
| | Пельмени отварные с маслом | 150 | 13,47 | 13 | 31,8 | 251,2 | 1 454,01 |
| | Сметана порц. | 30 | 0,75 | 3 | 1,02 | 61,8 | 286 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 328 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 700 | 24,26 | 25 | 108,08 | 765,9 | |
| Итого за день | | 1 200 | 43,38 | 43 | 188,93 | 1338,5 | |

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

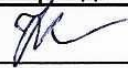
День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета по-Хлыновски | 100 | 12,57 | 11 | 10,49 | 155,2 | 1 233,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 | 3,34 | 6 | 38,49 | 241,1 | 216 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 18,16 | 18 | 75,58 | 519,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 7 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 126,4 | 1 015,04 |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 14,48 | 13 | 44,84 | 356,3 | 1 075 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 19,43 | 93 | 699 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 720 | 25,54 | 26 | 110,11 | 793,8 | |
| Итого за день | | 1 250 | 43,7 | 44 | 185,69 | 1313,4 | |

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет запеченный или паровой | 180 | 11,41 | 13 | 23,56 | 274,3 | 821,01 |
| | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 3,05 | 4 | 4,02 | 62,3 | 1 157 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 571 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 2 | 30,84 | 157,2 | 293 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,06 | 19 | 74,42 | 554 | 5 |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат Рыжик | 60 | 3,71 | 8 | 2,57 | 95,9 | 75 |
| | Суп картофельный с бобовыми и курой | 200 | 4,7 | 5 | 17,19 | 125,28 | 139,08 |
| | Бигус | 180 | 9,91 | 9 | 40,78 | 271,7 | 1 191 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 390 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 700 | 24,24 | 24 | 113,22 | 751,88 | |
| Итого за день | | 1 200 | 43,3 | 43 | 187,64 | 1305,88 | |
| Итого за период | | 7 390 | 263,5 | 258 | 1152,16 | 7980,58 | |
| Среднее значение за период | | 1 231,7 | 43,92 | 43,00 | 192,03 | 1330,10 | |

Составил  Копецкая Юлия



Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 _____ О.Ю.Козырева

на 24 марта 2025 г.

| Белки, г | Жиры, г | глеводы, | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г |
|---|--------------|---------------|---------------|---------|---|----------|
| Лангепас ШУ Завтрак 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 9,10 | 10,00 | 29,68 | 205,60 | 235,05 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 |
| 0 | 0,00 | 16,00 | 63,80 | 1188 | Чай с сахаром | 200 |
| 4,50 | 2,00 | 30,84 | 157,20 | 693 | Батон | 60 |
| 5,48 | 4,00 | 6,36 | 103,00 | 806,13 | Маффин ванильный® | 40 |
| 19,08 | 16,00 | 82,88 | 529,60 | | | |
| Лангепас ШУ Завтрак 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 11,38 | 13,00 | 37,10 | 257,00 | 235,05 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 |
| 0 | 0,00 | 16,00 | 63,80 | 1188 | Чай с сахаром | 200 |
| 4,50 | 2,00 | 30,84 | 157,20 | 693 | Батон | 60 |
| 5,48 | 4,00 | 6,36 | 103,00 | 806,13 | Маффин ванильный® | 40 |
| 21,36 | 19,00 | 90,30 | 581,00 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 0,82 | 4,00 | 7,79 | 62,80 | 5,01 | Салат из свеклы отварной | 60 |
| 2,70 | 3,00 | 10,38 | 118,60 | 1018,03 | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне | 200 |
| 3,31 | 8,00 | 27,17 | 210,00 | 995 | Пюре картофельное | 150 |
| 12,09 | 9,00 | 4,69 | 149,40 | 1076 | Печень по-строгановски | 90 |
| 0,05 | 0,00 | 38,00 | 92,50 | 1318 | Кисель витаминизированный | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 24,73 | 26,00 | 116,83 | 793,20 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 1,36 | 6,00 | 12,98 | 104,60 | 5,01 | Салат из свеклы отварной | 100 |
| 3,38 | 4,00 | 12,99 | 148,20 | 1018,03 | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне | 250 |
| 3,97 | 10,00 | 32,61 | 252,00 | 995 | Пюре картофельное | 180 |
| 13,43 | 10,00 | 5,21 | 165,90 | 1076 | Печень по-строгановски | 100 |
| 0,05 | 0 | 38,00 | 92,50 | 1318 | Кисель витаминизированный | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 27,95 | 32,00 | 130,59 | 923,10 | | | |

Технолог:  Ю.Ю. Копецкая

Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 _____ О.Ю.Козырева

на 25 марта 2025 г.

| Белки, г | Жиры, г | глеводы, | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г |
|---|--------------|---------------|---------------|----------|---|----------|
| Лангепас ШУ Завтрак 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 10,35 | 6,00 | 11,80 | 107,80 | 1028,04 | Котлета рыбная Солнышко | 100 |
| 3,34 | 6,00 | 38,49 | 241,10 | 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 |
| 2,84 | 6,00 | 14,38 | 152,00 | 1110 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 18,78 | 19,00 | 80,09 | 579,50 | | | |
| Лангепас ШУ Завтрак 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 10,35 | 6,00 | 11,80 | 107,80 | 1028,04 | Котлета рыбная Солнышко | 100 |
| 4,32 | 8,00 | 49,81 | 312,00 | 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 220 |
| 2,84 | 6,00 | 14,38 | 152,00 | 1110 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 19,76 | 21,00 | 91,41 | 650,40 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 1,35 | 5,00 | 6,24 | 80,20 | 12160,01 | Салат Золушка | 60 |
| 3,03 | 6,00 | 13,87 | 118,00 | 1021,05 | Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур | 200 |
| 5,40 | 7,00 | 35,32 | 223,00 | 1001 | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 150 |
| 10,49 | 6,00 | 10,25 | 125,50 | 1061,03 | Фрикадельки "Наполи" | 90 |
| 0 | 0 | 22,40 | 95,00 | 707 | Сок натуральный | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 26,03 | 26,00 | 116,88 | 801,60 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 2,24 | 8,00 | 10,40 | 133,60 | 12160,01 | Салат Золушка | 100 |
| 3,79 | 7,00 | 17,34 | 147,50 | 1021,05 | Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур | 250 |
| 6,48 | 8,00 | 42,38 | 267,60 | 1001 | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 180 |
| 11,66 | 7,00 | 11,39 | 139,40 | 1061,03 | Фрикадельки "Наполи" | 100 |
| 0 | 0 | 22,40 | 95,00 | 707 | Сок натуральный | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 29,93 | 32,00 | 132,71 | 943,00 | | | |

Технолог:  Ю.Ю. Колецкая

Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 _____ О.Ю. Козырева

на 26 марта 2025 г.

| Белки, г | Жиры, г | Гликоиды, г | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г |
|---|--------------|---------------|---------------|----------|-----------------------------------|----------|
| Лангепас ШУ Завтрак 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 16,13 | 14,00 | 37,50 | 349,20 | 1749 | Чизкейк творожный | 140 |
| 0,06 | 0,00 | 15,16 | 59,90 | 686 | Чай с лимоном | 200 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 0,60 | 1,00 | 14,70 | 70,50 | 976,04 | Фрукты свежие | 150 |
| 19,04 | 16,00 | 82,78 | 558,20 | | | |
| Лангепас ШУ Завтрак 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 19,50 | 17,00 | 45,53 | 424,10 | 1749 | Чизкейк творожный | 170 |
| 0,06 | 0,00 | 15,16 | 59,90 | 686 | Чай с лимоном | 200 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 0,60 | 1,00 | 14,70 | 70,50 | 976,04 | Фрукты свежие | 150 |
| 22,41 | 19,00 | 90,81 | 633,10 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 0,70 | 5,00 | 9,46 | 89,30 | 14519,01 | Салат из кукурузы с яйцом и луком | 60 |
| 4,58 | 7,00 | 17,63 | 147,50 | 157 | Солянка домашняя со сметаной | 200 |
| 14,30 | 11,00 | 39,70 | 302,90 | 1100 | Запеканка картофельная с мясом. | 180 |
| 0,12 | 0,00 | 14,85 | 61,10 | 930 | Напиток Ягодка | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 25,46 | 25,00 | 110,44 | 760,70 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 1,17 | 8,00 | 15,76 | 148,90 | 14519,01 | Салат из кукурузы с яйцом и луком | 100 |
| 5,73 | 9,00 | 22,03 | 184,40 | 157 | Солянка домашняя со сметаной | 250 |
| 15,89 | 12,00 | 44,11 | 336,60 | 1100 | Запеканка картофельная с мясом. | 200 |
| 0,12 | 0,00 | 14,85 | 61,10 | 930 | Напиток Ягодка | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 28,67 | 31,00 | 125,55 | 890,90 | | | |

Технолог:  Ю.Ю. Колецкая

Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 _____ О.Ю.Козырева

на 27 марта 2025 г.

| Белки, г | Жиры, г | глеводы, | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г |
|---|--------------|---------------|---------------|---------|--|----------|
| Лангепас ШУ Завтрак 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 6,80 | 6,00 | 14,15 | 180,00 | 823 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 |
| 0 | 0 | 16,00 | 63,80 | 1188 | Чай с сахаром | 200 |
| 8,49 | 9,00 | 25,73 | 186,00 | 1437,01 | Оладьи | 100 |
| 1,58 | 2,00 | 9,55 | 64,20 | 902 | Молоко сгущенное | 20 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 19,12 | 18,00 | 80,85 | 572,60 | | | |
| Лангепас ШУ Завтрак 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 9,06 | 8,00 | 18,87 | 240,00 | 823 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 |
| 0 | 0 | 16,00 | 63,80 | 1188 | Чай с сахаром | 200 |
| 8,49 | 9,00 | 25,73 | 186,00 | 1437,01 | Оладьи | 100 |
| 1,58 | 2,00 | 9,55 | 64,20 | 902 | Молоко сгущенное | 20 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 21,38 | 20,00 | 85,57 | 632,60 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 1,44 | 4,00 | 5,83 | 67,70 | 951 | Винегрет овощной с соленым огурцом | 60 |
| 2,38 | 3,00 | 13,14 | 109,60 | 1058 | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 |
| 13,47 | 13,00 | 31,80 | 251,20 | 1454,01 | Пельмени отварные с маслом | 150 |
| 0,75 | 3,00 | 1,02 | 61,80 | 986 | Сметана порц. | 30 |
| 0,46 | 0,00 | 27,49 | 115,70 | 928 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 24,26 | 25,00 | 108,08 | 765,90 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 2,41 | 7,00 | 9,71 | 112,80 | 951 | Винегрет овощной с соленым огурцом | 100 |
| 2,97 | 4,00 | 16,43 | 137,00 | 1058 | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 250 |
| 16,16 | 16,00 | 38,16 | 301,44 | 1454,01 | Пельмени отварные с маслом | 180 |
| 0,75 | 3,00 | 1,02 | 61,80 | 986 | Сметана порц. | 30 |
| 0,46 | 0,00 | 27,49 | 115,70 | 928 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 28,51 | 32,00 | 121,61 | 888,64 | | | |

Технолог:  Ю.Ю. Копецкая

Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 _____ О.Ю.Козырева

на 28 марта 2025 г.

| Белки, г | Жиры, г | глеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г |
|---|--------------|---------------|---------------|---------|---|----------|
| Лангепас ШУ Завтрак 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 12,57 | 11,00 | 10,49 | 155,20 | 1283,01 | Котлета по-Хлыновски | 100 |
| 3,34 | 6,00 | 38,49 | 241,10 | 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 |
| 0 | 0 | 11,18 | 44,70 | 854,01 | Чай с шиповником | 200 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 18,16 | 18,00 | 75,58 | 519,60 | | | |
| Лангепас ШУ Завтрак 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 12,57 | 11,00 | 10,49 | 155,20 | 1283,01 | Котлета по-Хлыновски | 100 |
| 4,32 | 8,00 | 49,81 | 312,00 | 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 220 |
| 0 | 0 | 11,18 | 44,70 | 854,01 | Чай с шиповником | 200 |
| 2,25 | 1,00 | 15,42 | 78,60 | 693 | Батон | 30 |
| 19,14 | 20,00 | 86,90 | 590,50 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 0,72 | 7,00 | 4,44 | 58,20 | 813 | Икра кабачковая пром.производства | 60 |
| 4,44 | 4,00 | 12,60 | 126,40 | 1015,04 | Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур. | 200 |
| 7,48 | 13,00 | 44,84 | 356,30 | 1075 | Плов с мясом птицы | 200 |
| 0,14 | 0,00 | 19,43 | 93,00 | 699 | Напиток лимонный | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 25,54 | 26,00 | 110,11 | 793,80 | | | |
| Лангепас ШУ Обед 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 1,20 | 11,00 | 7,40 | 97,00 | 813 | Икра кабачковая пром.производства | 100 |
| 5,55 | 5,00 | 15,75 | 158,00 | 1015,04 | Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур | 250 |
| 14,48 | 13,00 | 44,84 | 356,30 | 1075 | Плов с мясом птицы | 200 |
| 0,14 | 0,00 | 19,43 | 93,00 | 699 | Напиток лимонный | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 30 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 27,13 | 31,00 | 116,22 | 864,20 | | | |

Технолог:



Ю.Ю. Копецкая

Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 _____ О.Ю.Козырева

на 29 марта 2025 г.

| Белки, г | Жиры, г | глеводы, | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г |
|---|--------------|---------------|---------------|--------|-------------------------------------|-----------|
| Лангепас ШУ Завтрак 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 11,41 | 13,00 | 23,56 | 274,30 | 891,01 | Омлет запеченный или паровой | |
| 3,05 | 4,00 | 4,02 | 62,30 | 1157 | Салат из отварной свеклы с сыром | 180 |
| 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,20 | 971 | Чай ягодный | 60 |
| 4,50 | 2,00 | 30,84 | 157,20 | 693 | Батон | 200 |
| 19,06 | 19,00 | 74,42 | 554,00 | | | 60 |
| Лангепас ШУ Завтрак 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 12,04 | 14,00 | 24,87 | 289,60 | 891,01 | Омлет запеченный или паровой | |
| 5,08 | 6,00 | 6,70 | 103,80 | 1157 | Салат из отварной свеклы с сыром | 190 |
| 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,20 | 971 | Чай ягодный | 100 |
| 4,50 | 2,00 | 30,84 | 157,20 | 693 | Батон | 200 |
| 21,72 | 22,00 | 78,41 | 610,80 | | | 60 |
| Лангепас ШУ Обед 1-4 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 3,71 | 8,00 | 2,57 | 95,90 | 75 | Салат Рыжик | |
| 4,70 | 5,00 | 17,19 | 125,28 | 139,08 | Суп картофельный с бобовыми и курой | 60 |
| 9,91 | 9,00 | 40,78 | 271,70 | 1191 | Бигус | 200 |
| 0,16 | 0,00 | 23,88 | 99,10 | 390 | Компот из свежих плодов | 180 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 200 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 24,24 | 24,00 | 113,22 | 751,88 | | | 30 |
| Лангепас ШУ Обед 5-11 кл Лагерь 345,62р | | | | | | |
| 6,18 | 13,00 | 4,28 | 159,90 | 75 | Салат Рыжик | |
| 5,88 | 6,00 | 21,48 | 156,60 | 139,08 | Суп картофельный с бобовыми и курой | 100 |
| 11,01 | 10,00 | 45,31 | 301,90 | 1191 | Бигус | 250 |
| 0,16 | 0,00 | 23,88 | 99,10 | 390 | Компот из свежих плодов | 200 |
| 2,55 | 1,00 | 12,75 | 77,70 | 1147 | Хлеб ржаной. | 200 |
| 3,21 | 1,00 | 16,05 | 82,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 28,99 | 31,00 | 123,75 | 877,40 | | | 30 |

Технолог:  Ю.Ю. Копецкая