

Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»

Е.С. Кузьмина



№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
День 1						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.5	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	13.8	17.3	70.8	493.6
обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	715	29.9	16.3	91.6	633.8
	Итого за день	1185	43.7	33.6	162.4	1127.4

Начальник лагеря: Васильева В.Н./  Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./ 



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 2

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	17.9	21.5	79.7	583.8
обед						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	700	27.7	27.2	74.9	654.8
	Итого за день	1170	45.6	48.7	154.6	1238.6

Начальник лагеря: Васильева В.Н. /

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С. /



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 3

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	12.4	14.8	71.2	467.2
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за обед	790	38	15.1	89.7	646.6
	Итого за день	1260	50.4	29.9	160.9	1113.8

Начальник лагеря: Васильева В.Н. / 

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С. / 



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 4

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	11.9	15.4	60.8	429.1
обед						
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	740	34.3	16.3	87.9	636.4
	Итого за день	1210	46.2	31.7	148.7	1065.5

Начальник лагеря: Васильева В.Н./ 

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./ 



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина

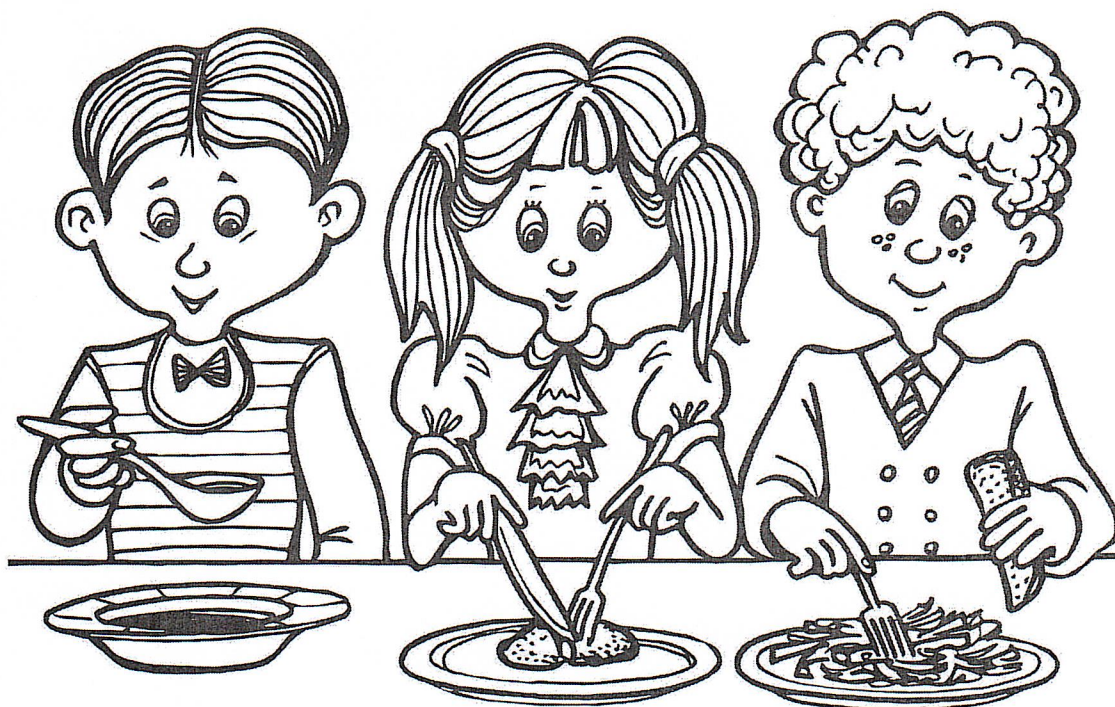


День 5

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	10.1	13.8	60	404.2
обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
пром	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19.4	77.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	765	30.1	14	109.9	686.6
	Итого за день	1235	40.2	27.8	169.9	1090.8

Начальник лагеря: Васильева В.Н. /

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С. /



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 6

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	14.7	16.6	73.8	502.3
обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за обед	770	37.7	12.4	95.3	643.8
	Итого за день	1240	52.4	29	169.1	1146.1

Начальник лагеря: Васильева В.Н./ 

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./ 



Утвержда
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина

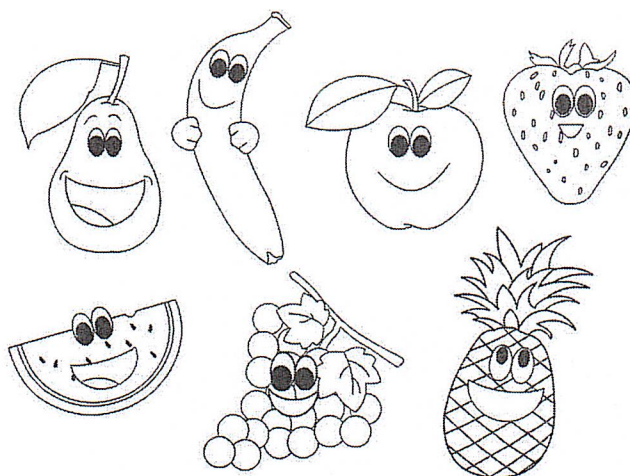


День 7

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
54-6г	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	440	36.7	11.8	77.2	561
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.1	92.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	715	39.8	11.5	90.3	624.1
	Итого за день	1155	76.5	23.3	167.5	1185.1

Начальник лагеря: Васильева В.Н. /

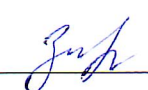
Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С. /

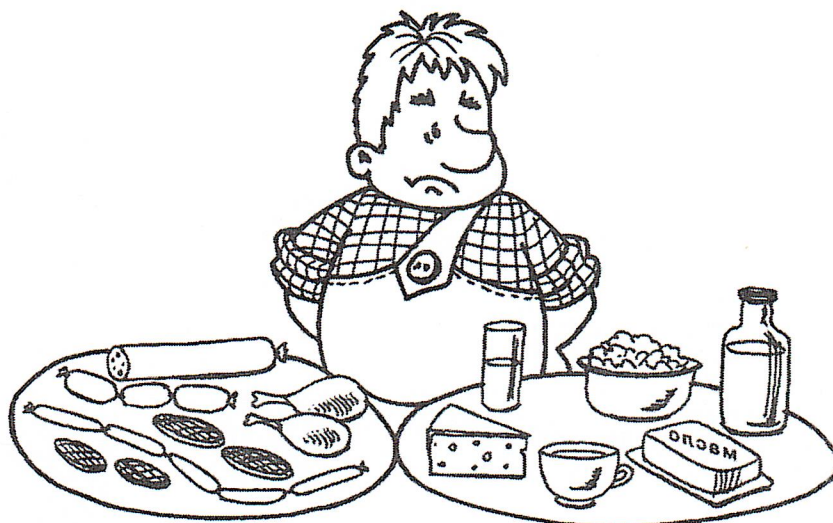



Утверждаю
 директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
 Е.С. Кузьмина

День 8

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	16.4	18.8	66.7	501.6
обед						
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19.4	77.6
	Итого за обед	715	30.9	16.9	102.9	688.7
	Итого за день	1185	47.3	35.7	169.6	1190.3

Начальник лагеря: Васильева В.Н./  Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./ 



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 9

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	13.4	18	73.6	510.2
обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за обед	790	32.4	10.7	91.5	592.8
	Итого за день	1260	45.8	28.7	165.1	1103

Начальник лагеря: Васильева В.Н./

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./



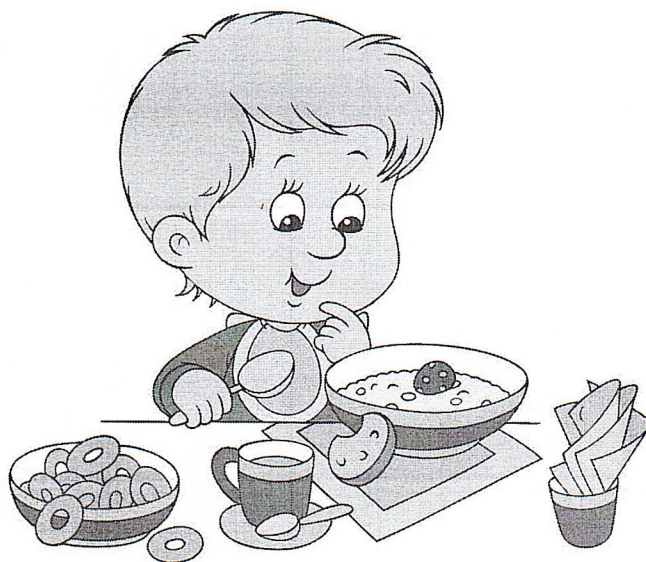
Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина

День 10

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	14.1	16.2	69.5	479
обед						
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	720	31.2	16.1	96.7	656.9
	Итого за день	1190	45.3	32.3	166.2	1135.9

Начальник лагеря: Васильева В.Н./

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 11

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	11.9	15.4	60.8	429.1
обед						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	700	27.7	27.2	74.9	654.8
	Итого за день	1170	39.6	42.6	135.7	1083.9

Начальник лагеря: Васильева В.Н./ 

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./ 



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина



День 12

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	12.4	14.8	71.2	467.2
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за обед	790	38	15.1	89.7	646.6
	Итого за день	1260	50.4	29.9	160.9	1113.8

Начальник лагеря: Васильева В.Н. /

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С. /



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина

День 13

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	17.9	21.5	79.7	583.8
обед						
54-25с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	740	34.5	18.1	89.3	658.6
	Итого за день	1210	52.4	39.6	169	1242.4

Начальник лагеря: Васильева В.Н./

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./



Утверждаю
директор школы МАОУ «Михайловская СОШ»
Е.С. Кузьмина

День 14

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	14.1	16.2	69.5	479
обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	715	29.9	16.3	91.6	633.8
	Итого за день	1185	44	32.5	161.1	1112.8

Начальник лагеря: Васильева В.Н./

Заведующий хозяйством: Зиновьева Е.С./

Вывод: пища должна быть
полезной, вкусной и
разнообразной. Она должна
быть богата витаминами.

