



	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>871</b>	<b>29,34</b>	<b>30,12</b>	<b>119,39</b>	<b>833,56</b>	
<b>Четверг 18.06.2026</b>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	180	5,4	7,2	21,6	255	465/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>18,9</b>	<b>18</b>	<b>75,6</b>	<b>626</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	175	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	12,7	17,55	0,2	188,4	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/8	4,1	8,3	31,9	252,08	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,2	0,2	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>761</b>	<b>28</b>	<b>30,45</b>	<b>113,4</b>	<b>890,48</b>	
<b>Пятница 19.06.2026</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190/8	4,9	10,4	35,9	240	469/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>83,4</b>	<b>565,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	7,8	5,5	35,5	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя"	90	13,4	15	12,5	276,3	271/2005
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	160/8	4,4	7,2	28,6	252,04	Т4/1994 14/2005
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	10,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,2	0,2	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>736</b>	<b>28,9</b>	<b>28,1</b>	<b>117,2</b>	<b>893,34</b>	

\*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день



Согласовано  
 Директор Школы № 4  
 г. Йошкар-Олы  
 (МБОУ «Гимназия № 4  
 им. А.С.Пушкина»)

*[Handwritten signature]*



Утверждено  
 Директор МАУ «Центр детского  
 ПИТАНИЯ здорового питания»  
 г. Йошкар-Олы  
 А.В.Усков

Комплексное питание для детей от 12 лет пришкольного лагеря

Присутствие	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 15.06.2026</b>							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/200	16,5	17,9	40,4	397,5	ТТК№2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/50	5	4,9	13	133	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
<b>Итого:</b>		<b>675</b>	<b>24,2</b>	<b>23,6</b>	<b>96,8</b>	<b>727,5</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	10,6	7,15	31	285,3	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12,3	12,6	4,4	193	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	220/10	5,8	12,4	51,5	281,7	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	13,4	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>873</b>	<b>33,4</b>	<b>33,15</b>	<b>136</b>	<b>974</b>	
<b>Вторник 16.06.2026</b>							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,9	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/8	7,9	8,7	30,2	287	Т4/1994 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,8	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,4	0,2	13,4	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>566</b>	<b>22</b>	<b>20,6</b>	<b>90,1</b>	<b>673,3</b>	
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	11,3	11,8	18,7	198,7	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	220/6	6,6	14,1	51,9	374	465/1994 14/2005
	АККомпот Яблочный	1/200	0,9	0	18,3	75	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	12,4	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,4	0,2	13,4	61	ТТК№54
<b>Итого:</b>		<b>989</b>	<b>35</b>	<b>34,5</b>	<b>144,7</b>	<b>1028,5</b>	
<b>Среда 17.06.2026</b>							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	5/20/25	2,9	3,1	18,5	134	2/2004
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	200/5	8,8	9,71	40,4	280,2	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>23,9</b>	<b>24,01</b>	<b>96,5</b>	<b>716,2</b>	

Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/100	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	11,4	12,1	20,33	231,6	132/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/50	10,9	10,5	6,6	242	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	220/10	4,5	11,6	51,17	272	469/1994
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		1003	34,3	35,2	140	1038,6	
<b>Четверг 18.06.2026</b>							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,6	10	3,5	135	437/2007
	Рис отварной	200/7	5,8	9,8	33,6	306,5	465/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	17,6	91	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	12,4	72	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		740	19,8	20,8	87,1	688,5	
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	5,75	3,35	22,15	185,5	133/2004 Т1/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	14,4	19,5	0,2	209,9	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	7,9	9,1	61,5	299,2	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	12,4	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		853	34,65	32,75	141,85	969,6	
<b>Пятница 19.06.2026</b>							
Завтрак	Биточки куриные рубленые с соусом красным основным	75/40	11,7	9	6,5	143,2	500/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210/6	4,8	12,1	25,8	264	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		589	22,9	21,9	91	659,2	
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	25,6	155	148/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	90/30	14,11	17,9	14,88	296,7	271/2005 528/1994
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/7	4,95	8,1	45,1	261	Т4/1994, 14/2005
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	10,8	77	699/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		825	32,16	32,5	126,18	922,7	

\*Стоимость комплекса на одного человека составляет 211 рублей в день