

Согласовано:

Начальник 18.07.20

Ведущий специалист 18.07.20



Разработано:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Ситнова Н.А. Ситнова



**Примерное 14 дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
2025 год**

		Возраст 7-10 лет						Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Угле- ды,		
завтрак													
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04		
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	40/20	170	3,09	8,57	19,52	40/20	170	3,09	8,57	19,52		
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62		
Кофейный напиток с молоком	№692, 2004	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17		
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57		
обед													
Нарезка из помидоров свежих	Табл.1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,1		
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	14,1		
Котлета из курицы	№499, 2004	100	311	20,3	21,93	8,26	100	311	20,3	21,93	8,26		
Пюре картофельное	№520, 2004	150	155	3,24	5,6	21,93	200	206,7	4,32	7,47	29,2		
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
Компот из кураги или сухофруктов	№638, 2004г	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96		

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнить меню свежими фруктами, соками, кондитерскими и мучными изделиями

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
ка творожная со сладким ым соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44		
таминизированный олоком	№630, 1994	60 200	172 86	5,52 1,6	0,58 1,65	35,24 17,36	60 200	172 86	5,52 1,6	0,58 1,65	35,24 17,36		
вежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57		
обед													
з свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64		
разных овощей со сметаной	№135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36		
рыбная с соусом	№388, 2004	90	257,4	20,03	13,39	14,38	100	286	22,26	14,88	15,98		
зощами	№36, 2004г	150	233	3,91	6,5	38,81	180	280	4,69	7,8	46,57		
пеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34		

Точности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет						Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Угле-		
												ды	
завтрак													
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44	6	
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24	6	
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36	17,36	
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57	1,57	
обед													
Нарезка из огурцов	№7,200 3	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	1,56	2,28	
Суп-пюре из разных овощей с гречками	№168, 2004	200/10	111	2,88	4,51	14,3	250/20	147	3,94	5,69	19,14		
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,28		
Каша гречневая рассыпчатая	№246, 2004	150	333	8,46	14,61	41,39	180	399,6	10,15	17,53	49,14		
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88	38,88	
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64	8,64	

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
шеничная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94	44,27		
гречневая	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29		
пшеничная с маслом сливочным		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24		
пшеничная с маслом сливочным	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
обед													
суп из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8		
суп из помидоров свежих													
суп из помидоров свежих	№ 64 2004г	100	312	18,18	25,5	2,61	100	312	18,18	25,5	2,61		
суп из помидоров свежих	№534, 2004	70	59,5	2,06	2,13	8,14	80	69	2,35	2,43	9,3		
суп из помидоров свежих	№520, 2004	100	103	2,16	3,74	14,63	100	103	2,16	3,74	14,63		
суп из помидоров свежих		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
суп из помидоров свежих	№639, 2004	200	114	0	0	29,94	200	114	0	0	29,94		

Точности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда		№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет						Возраст 11 лет и старше					
Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал		Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Угле-				
завтрак														
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04			
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/11	187	3,39	9,42	21,0			
Хлеб витаминизированный		--	--	--	--	--	30	86	2,76	0,29	17,0			
Кофейный напиток с молоком	№692 2004г	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,0			
Сок фруктовый		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,0			
обед														
Салат из отварной моркови	№ 2004	60	72	0,7	6,05	3,89	100	121	1,17	10,08	6,4			
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	1,0			
Суфле Рыбка	№43, 2003	90	262	18,56	17,26	8,51	100	292	20,62	19,18	9,4			
Пюре картофельное	№520 2004	150	197,3	4,49	5,79	30,78	180	236,7	5,39	6,95	36,0			
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,0			
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0	19,0			

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
олочная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47		
од с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52		
итаминизированный		--	--	--	--	--	30	86	2,76	0,29	17,62		
ахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
вежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57		
обед													
из огурцов свежих	№7,200 3	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6		
вежей капусты со сметаной	№124, 2004	200/6	130,4	4,29	9,26	7,45	250/10	163	5,36	1,57	9,31		
ы Любительские с соусом	№56, 2003	90	329	7,42	20,74	11,65	100	365,6	8,22	23,04	12,94		
тварная рассыпчатая	Стр 246,200 4	180	400	10,15	17,53	49,67	180	400	10,15	17,53	49,67		
пеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2		

Точности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет							Возраст 11 лет и старше						
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Угле- ды				
завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,				
Бутерброд с сыром	№33,20 04	30/20	167	7,64	6,12	19,44	30/20	167	7,64	6,12	19,				
Хлеб витаминизированный		-	-	-	-	-	30	86	2,76	0,29	17,				
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,				
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,				
обед															
Нарезка из консервированного огурца	Табл. № 24,1996	60	14,4	0,88	0,1	1,74	100	24	1,47	0,17	2,				
Суп гороховый с мясом	№139, 2004	200/15	221	9,69	11,3	22,89	250/15	227	10,18	11,64	23,				
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,				
Рагу овощное	№539, 2004	150	164,3	2,88	8,21	19,09	180	197,1	3,46	9,86	22,				
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,				
Кисель	№648, 2004г	200	129	-	-	33,93	200	129	-	-	33,				

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню выпечать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
	печенье с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34	
	крекеры	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	
	итаминизированный сахар	№685, 2004	30 200	86 57	2,76 0,2	0,29 0,05	17,62 15,01	30 200	86 57	2,76 0,2	0,29 0,05	17,62 15,01	
обед													
	Ежный	№ 4, 2003	60	102	0,65	9,12	4,24	100	170	1,05	15,2	7,08	
	овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36	
	и рыбные с соусом	№332 1994 г	90	260,4	14,04	16,31	14,81	100	289,3	15,6	18,12	16,45	
	артофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48	
печичный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2		

точности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет						Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Угле- ды		
завтрак													
Запеканка морковная с молочным соусом	№267, 2004	125/50	219	4,69	7,41	33,79	125/50	219	4,69	7,41	33,		
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,		
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,		
Какао с молоком	№693 2004г	200	149	3,32	5,33	24,8	200	149	3,32	5,33	24		
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,5		
обед													
Салат Здоровье	№7, 2003	60	76,8	0,76	6,05	5,04	100	128	1,26	10,08	8,4		
Суп рыбный	№138, 2004	200	107,2	4,28	3,55	13,94	250	134	5,35	4,44	17,		
Суфле из пышенка	№506, 2004	90	317,5	20,01	24,01	5,45	100	352,7	22,24	206,67	6,0		
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,		
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,8		
Напиток «Витагайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,6		

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
Олочная ячневая с маслом	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54		
Оод с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44		
Оаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24		
Оахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
обед													
Оз свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64		
Окапустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15		
Оод сырной корочкой	№20, 2007	90	282,6	19,31	20,75	4,45	100	314	21,46	23,06	4,94		
Овоцами	№36, 2004г	180	280	4,69	7,8	46,57	180	280	4,69	7,8	46,57		
Ошеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
Ог из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34		

Отаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет						Возраст 11 и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак													
Омлет натуральный	№304, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04		
Бутерброд с джемом	№33,20 04	40/40	80	0,15	0	20,85	40/40	80	0,15	0	20,85		
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24		
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
Фрукт(сок)		100					100						
Обед													
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,36		
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	13,68		
Плов	№ 443, 2004	200	614	12,91	32,66	39,68	250	695	14,19	35,33	52,00		
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
Компот из свежих фруктов	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34		

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
пшеничная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47		
пудинг с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52		
пудинг с маслом сливочным		30	86	2,76	0,58	17,62	30	86	2,76	0,58	17,62		
пудинг с маслом сливочным	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
сок		100					100						
обед													
суп свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64		
суп овощной со сметаной	№135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36		
пюре с/с	№451, 2001	90	185	10,37	10,31	12,94	100	216	12,1	12,03	15,10		
пюре картофеля	№516, 2004	150	216	5,49	4,91	36,63	180	252	6,38	5,88	42,59		
пюре пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
пюре из шиповника	№705, 2004	200	76	0,0	0,0	19,96	200	76	0,0	0,0	19,96		

Точности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, тол. вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет						Возраст 11 и старше					
		Выход в гр.	Энергети ческая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический сос				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г			
завтрак													
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94			
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57			
Хлеб витаминизированный							30	86	2,76	0,58			
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05			
Фрукт(сок)		100					100						
обед													
Нарезка из помидоров (или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2			
Рассольник по-домашнему	№131, 2004	200	114,7	1,96	6,27	12,23	250	143,4	2,45	7,84			
Жаркое по-домашнему	№436, 2004	200	374	19,27	18,43	31,41	250	426	24,26	21,90			
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64			
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0			

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше						
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак												
ла молочная яичная с маслом вочным	Стр.246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54	
ерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44	
с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36	
кт (сок)		100					100					
обед												
езка из помидоров(или огурцов) ких	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8	
картофельный с пышленком, аронными изделями	№140 2004	200	219	3,7	4,21	1672	250	152	4,63	5,28	20,9	
уста тушеная с мясом	№534 2004	200	491	13,06	29	17,43	250	588	15,82	34,44	23,24	
б ншеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88	
шот из изюма	№ 638, 2004	200	128	0,36	0,0	33,16	200	128	0,36	0,0	33,16	

гачности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки