

Руководитель



Исакова Г.Ф.

Г.И.Исакова Г.Ф.

(Лето 2025год)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: Лагерь ЦДП до 11 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	9,95	10,32	69,16	425	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	Б324027
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	Б324011
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	23,15	57,45	133,41	1 128	
Всего в день	1 295	33,1	67,77	202,56	1 553	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,8	7,3	24	169	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	7,8	8,18	57,86	429	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	Б324032
Картофель запеченный	130	3,55	3,6	33,8	182	Б324046
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	Б324005
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	755	20,86	17,36	110,48	727	
Всего в день	1 345	28,66	25,54	168,34	1 156	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ кар- ты пшенич- ным "Све- жий2" из ржано-пш- енной 1, B2, E)
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	165	КП24085
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	510	11,06	9,21	51,93	415	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	18	173	Б324040
Спагетти отварные с маслом	130	2,68	4,34	15,77	113	КП24196
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	Б324015
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	755	17,83	21,19	67,35	501	
Всего в день	1 265	28,9	30,4	119,28	917	

1-ая неделя/Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	456	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	85	0,02	0,07	1,89	15	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	Б324033
Жаркое по-домашнему с фаршем (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	Б324078
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	700	30,18	35,97	127,26	774	
Всего в день	1 290	40,24	44,2	187,65	1 230	

1-ая неделя/Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	10,39	10,53	59,52	415	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	Б324037
Каша гречневая рассыпчатая	145	4,63	4,83	20,3	199	КП24049
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	Б324008

сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	710	22,94	20,02	69,74	670	
Всего в день	1 210	33,33	30,55	129,25	1 085	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	6,35	4,48	47,86	406	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	Б324027
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	Б324011
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	755	18,9	21,99	115,95	667	
Всего в день	1 345	25,25	26,47	163,81	1 073	

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	160	5,98	7,04	28,16	199	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	9,47	9,52	69,02	415	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	Б324054
Каша перловая рассыпчатая	145	3,87	3,29	23,68	160	КП24166
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	Б324015
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	710	13,81	15,43	77,68	498	
Всего в день	1 210	23,28	24,95	146,7	913	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001

Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок00
Всего в Завтрак	590	11,12	8,28	54,14	477	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	Б324033
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	Б324029
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	755	33,93	40,86	114,84	771	
Всего в день	1 345	45,05	49,14	168,98	1 248	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП24085
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,1	2,2	20,9	123	Д07ФР20
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	5,85	6,28	56,76	373	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	85	0,02	0,07	1,89	15	КП22410
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	Б324025
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	18	173	Б324040
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	700	24,08	20,56	84,76	609	
Всего в день	1 200	29,93	26,84	141,52	982	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	9,6	7,48	60,26	447	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	Б324032
Картофель запеченный	130	3,55	3,6	33,8	182	Б324046
Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	1,4	4,73	4	115	Б324055
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	16,7	53,85	135,94	1 189	
Всего в день	1 385	26,31	61,33	196,2	1 636	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	10,39	10,53	59,52	415	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	85	0,64	4,04	3,19	51	КП22412
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	Б324028
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	Б324026
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	700	14,19	20,17	77,29	619	
Всего в день	1 200	24,58	30,7	136,81	1 035	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	456	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	Б324036
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	Б324015
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	755	17,1	15,91	92,18	657	
Всего в день	1 345	27,16	24,14	152,57	1 113	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	7,54	10,27	66,46	396	
Обед						
Салат из свежих огурцов	85	0,85	4,25	3,19	54	КП22090
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	Б324027
Каша перловая с мясом и овощами	150	7,06	5,56	10	126	Б324079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Всего в Обед	700	14,81	18,83	65,19	428	
Всего в день	1 200	22,35	29,1	131,65	824	

2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	6,47	7,55	17,49	187	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77	ХЛСТ001
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,47	8,43	51,35	447	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	Б324037
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,04	3,12	12,13	126	КП24136
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	Б324008
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	67	ХЛСТ001
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,42	4,2	10,6	67	ХЛСТ002
Печенье Школьная шпиргалочка 50гр.	1шт.	2,3	1,5	1,8	25	ПОК0258
Всего в Обед	795	22,65	19,81	63,37	622	
Всего в день	1 385	33,12	28,24	114,72	1 069	
Итого		421,23	499,37	2 160,05	15 831	
Среднее за период		30,09	35,67	154,29	1 131	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,64	28,39	54,58		