

Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Исакова Г.Ф.

Основное 2-х недельное меню
на летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений
(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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	10,26	8,72	58,96	412	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
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	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	23,15	57,45	135,6	1 147	
Всего в день	1 295	33,42	66,17	194,56	1 560	

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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	7,8	8,18	57,86	446	
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	КП24018
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Всего в Обед	755	20,57	20,24	96,32	736	
Всего в день	1 345	28,37	28,42	154,18	1 183	

1-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 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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	11,06	9,21	51,93	433	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
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	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	755	10,15	16,93	60,31	421	
Всего в день	1 265	21,21	26,14	112,24	853	

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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	473	
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	КП24015
Жаркое по-домашнему с фаршем (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24232
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	700	30,18	35,97	129,45	793	
Всего в день	1 290	40,24	44,2	189,84	1 267	

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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	10,7	8,93	49,32	403	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
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	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	10,7	8,93	49,32	403	
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	КП24012
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	700	14,2	20,17	79,49	639	
Всего в день	1 200	24,9	29,1	128,8	1 041	

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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	473	
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	КП24010
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	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	755	17,1	15,91	94,38	676	
Всего в день	1 345	27,16	24,14	154,77	1 150	

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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	7,85	8,67	56,26	384	
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	КП24026
Каша перловая с мясом и овощами	150	7,06	5,56	10	126	КП24174
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	700	14,81	18,83	67,39	447	
Всего в день	1 200	22,67	27,5	123,65	830	

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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,47	8,43	51,35	464	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
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	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Печенье Школьная шпаргалочка 50гр.	1шт.	2,3	1,5	1,8	25	ПОК0258
Всего в Обед	795	22,65	19,81	65,56	641	
Всего в день	1 385	33,12	28,24	116,91	1 106	
Итого		407,25	486,84	2 077,35	15 944	
Среднее за период		29,09	34,77	148,38	1 139	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,22	27,48	52,11		