



Согласовано
начальник лагеря

Примерное меню для трудовых объединений на 7 дней с 12 до 18 лет

на июнь 2026г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, Ккал
Завтрак						
339/2011г	Фрукты свежие (яблоко) порционно	100	0,40	0,40	9,8	47,0
447/2003г	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,97	41,85	254,40
124/2016г	Сосиска отварная (для детского питания)	90/2	9,0	19,8	0,8	220,0
378/2011г	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0
19/2004г	Батон нарезной для детского питания	40	3,08	1,2	20,04	103,6
	Итого за завтрак	612	20,57	28,72	88,39	706
Обед						
96/2003г,	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,1	10,03	94,55
Ттк 1	Котлета из говядины с мясом птицы с томатным соусом	60/40	14,40	15,80	11,80	219,50
219	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,0	316,56
425/2003г.	Напиток «Витошка» витаминизированный	200	0	0	15,8	60,0
1,2/2004г	Хлеб пшеничный детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,2
1,2/2004г	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого за обед:	805	28,30	24,33	124,97	829,94
	Итого за день		48,87	53,05	213,36	1535,94

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, Ккал
Завтрак						
	Фрукты свежие (апельсин) порционно	100	0,9	0,2	8,1	43,0
330/2003г.	Каша рисовая молочная (жидкая с маслом)	200/10	6,23	13,5	43,7	322,0
433/2003г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,0
14/2011г	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
19/2004г	Батон нарезной первого сорта для детского питания	50	3,85	1,5	25,05	129,5
	Итого за завтрак	575	11,26	22,50	91,99	617,6
Обед						
71/2011г.	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	80	0,64	0,09	2,08	13,33
103/2003 г.	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой со сметаной	250/5	2,5	5,62	18,37	138,12
394/1996г.	Жаркое по - домашнему	220	14,07	17,07	25,81	313,56
197/2004г.	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	2,0	99,0
1,2/2004г	Хлеб пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,2
1,2/2004г	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95
	Итого за обед	825	23,92	23,82	87,75	756,16
	Итого за день		35,18	46,32	179,74	1373,76

Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, Ккал
	Завтрак					
339/2011г	Фрукты свежие (банан) порционно	130	1,95	0,65	27,30	124,8
344/2003г	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76
434/2003г.	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0
19/2004г	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,5	25,05	129,5
	Итого за завтрак	557	40,67	11,4	105,64	694,06
	Обед					
122/2003г.	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,86	4,56	20,73	139,0
167/2003г	Тефтели куриные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
114/2011г	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	180/5	3,77	4,78	26,81	165,54
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	31,0	122,00
1,2/2004г	Хлеб пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,2
1,2/2004г	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого за обед:	800	20,96	22,09	123,68	785,37
	Итого за день		61,63	33,49	229,32	1479,43

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, Ккал
	Завтрак					
339/2011г	Фрукты свежие (яблоко) порционно	100	0,40	0,40	9,8	47,0
100	Каша молочная (жидкая) из крупы пшеничной «Артек» с маслом	200/10	7,81	7,81	38,86	249,10
80/2003г	Сыр голландский (порциями)	15	3,45	4,35	0	52,5
433/2003г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,0
19/2004г	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,5	25,05	129,5
	Итого за завтрак	575	15,71	14,11	88,72	535,10
	Обед					
56/2016г	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	250/5	12,81	11,82	9,12	207,5
80/2016 г	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49
448/2003г	Рис отварной	180	4,8	7,2	48,0	271,0
389/2011г	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
1,2/2004г	Хлеб пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,2
1,2/2004г	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95
	Итого за обед	805	35,49	25,90	118,97	877,14
	Итого:		51,20	40,01	207,69	1412,24

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод гр	ЭЦ, Ккал
Завтрак						
339/2011г	Фрукты свежие (апельсин) порционно	100	0,9	0,2	8,1	43,0
360/2003г.	Каша гречневая с молоком	150/150	13,1	7,13	50,9	324,0
434/2003г	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,0
324/1997г	Яйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78
19/2004г	Батон нарезной первого сорта для детского питания	50	3,85	1,5	25,05	129,5
	Итого за завтрак	690	24,91	15,09	99,44	638,28
Обед						
71/2011г.	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,41
63/2016г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199,0
118,45/2016г	Рагу овощное с мясом птицы	220	24,49	26,74	62,71	476,25
284/2016	Напиток яблоко-лимонный	200	0,25	0,25	25,0	104,0
1,2/2004	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого:	800	36,82	31,99	141,57	893,76
	Итого за день		61,73	47,08	241,01	1532,04

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод гр	ЭЦ, Ккал
Завтрак						
339/2011г	Фрукты свежие (апельсин) порционно	100	0,9	0,2	8,1	43,0
265/2003г	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	180/15/7,5	12,46	14,36	36,14	328,8
434/2003г	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,0
19/2004г	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,5	25,05	129,5
	Итого за завтрак	552,5	17,41	16,1	84,3	558,30
Обед						
71/2011г.	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,41
37/2010г	Рассольник «домашний»	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25
403/1996г	Плов с мясом	220	15,8	19,6	47,7	428
425/2003г.	Напиток «Витошка» витаминизированный	200	0	0	15,8	60,0
1,2/2004г	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,6
1,2/2004г	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого:	815	24,57	26,18	114,05	788,36
	Итого за день		41,98	42,28	198,35	1346,66

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, Ккал
Завтрак						
339/2011г	Фрукты свежие (банан) порционно	100	1,5	0,5	21,0	96,0
327/2003г	Каша молочная «дружба» с маслом	200/10	5,86	12,04	33,16	264,0
434/2003г	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,0
19/2004г	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,5	25,05	129,5
	Итого за завтрак	570	11,49	14,54	94,35	546,5
Обед						
67/2016г	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,85	4,3	10,96	90,25
17/2016	Котлеты из птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56
219	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,0	316,56
197/2004г.	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	2,0	121,20
1,2/2004г	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,6
1,2/2004г	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95
	Итого за обед	800	28,67	21,36	113,13	871,12
	Итого:		40,16	35,90	207,48	1417,62
	Итого за период (7 день)		340,75	298,13	1476,95	10097.69
	Итого в среднем за день		48,67	42,59	210,99	1442.52

Согласовано:
Директор ООО «Аврора».
Разработано:
Технологом школьного питания




В.В. Черевков.

Е.М. Лебедьковой.