

Утверждаю:
Начальник лагеря

Соболева А.А.
Кузнецова Е.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ



7-11

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
02 июня 2025 года (понедельник)						
Завтрак						
Каша ячневая	155	5,42	5,00	29,66	185,15	115
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	34,40	366
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	510,00	11,86	9,75	76,37	455,19	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Рассольник ленинградский	200	4,02	8,82	25,9	119,68	42
Котлета рыбная	90	16,28	14	4,19	208,50	164
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,66	92,78	160234
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	780,00	27,64	29,89	116,41	773,22	
04 июня 2025 года (среда)						
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	165	5,10	7,95	28,05	219,00	124
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,00	21,00	85,20	404
Груша	100	2,30	0,00	15,00	47,00	400
итого	500,00	10,27	7,96	79,36	412,82	
Обед						
Огурец свежий	60	0,45	0,06	1,98	8,40	246
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
Гуляш из кури	120	22,3	24,9	6,94	280,00	180
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219
Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	160217
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	760,00	36,20	32,74	110,69	823,06	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
05 июня 2025 года (четверг)						
Завтрак						
Каша "Дружба"	155	4,91	6,25	26,32	180,83	102
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	96,35	366
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	500,00	12,07	13,15	62,63	457,62	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,32	
Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	241
Котлеты Домашние	90	9,9	2,97	9,81	105,30	5
Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	160117
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	730,00	17,70	14,22	77,89	511,92	
07 июня 2025 года (суббота)						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,80	139
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Банан	100	1,50	0,00	22,4	91,00	401
итого	515,00	16,89	14,09	90,72	552,59	
Обед						
Огурец свежий	100	0,75	0,1	3,3	14,00	246
Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	51
Рагу из куры	170	14,88	18,98	17,60	299,02	214
Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	160217
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	700,00	19,94	25,33	72,60	597,07	
10 июня 2025 года (вторник)						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,00	365
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Груша	100	2,30	0,00	15,00	47,00	400
итого	540,00	9,59	14,83	76,02	453,75	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
Запеканка из творога с джемом	175	24,22	12,11	29,1	342,23	141
Напиток витаминный	200	0,46	0,16	19,1	125,00	160238
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
итого	700,00	30,37	20,65	88,11	710,85	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Рецептур ы
11 июня 2025 года (среда)						
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	155	4,45	6,68	19,12	155,54	109
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	406
Какао с молоком	200	4,85	5,04	14,86	147,15	269
итого	500,00	13,70	13,72	64,88	464,89	
Обед						
Огурец свежий	60	0,45	0,06	1,98	8,40	246
Щи из свежей капусты скартофелем	200	16,67	5,06	8,51	114,35	63
Котлеты Домашние	90	9,9	2,97	9,81	105,30	5
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,89	283
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	780,00	35,77	15,23	104,14	666,32	
17 июня 2025 года (вторник)						
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	155	4,90	5,27	29,09	183,69	106
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
Батон	35	2,80	1,40	18,20	96,60	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	500,00	8,32	13,87	70,70	457,73	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246
Рассольник ленинградский	200	4,02	8,82	25,90	119,68	42
Плов из отварной свинины	170	20,68	17,59	28,65	355,61	193
Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	160217
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,00	30,00	137,50	404
итого	720,00	29,86	26,67	110,51	722,17	
18 июня 2025 года (среда)						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	5,58	6,05	26,45	182,94	112
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Банан	100	1,50	0,00	22,4	91,00	401
итого	500,00	10,80	7,85	84,29	446,78	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	241
Котлеты куриные со свининой	90	9,9	2,97	9,81	105,30	7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125,00	160238
итого	730,00	18,49	12,42	93,86	568,79	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
19 июня 2025 года (четверг)						
Завтрак						
Каша ячневая	155	5,42	5,00	29,66	185,15	115
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	34,40	366
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	510,00	11,86	9,75	76,37	455,19	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Рассольник ленинградский	200	4,02	8,82	25,9	119,68	42
Котлета рыбная	90	16,28	14	4,19	208,50	164
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,66	92,78	160234
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	780,00	27,64	29,89	116,41	773,22	
20 июня 2025 года (пятница)						
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	165	5,10	7,95	28,05	219,00	124
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,00	21,00	85,20	404
Груша	100	2,3	0	15	47,00	400
итого	500,00	10,27	7,96	79,36	412,82	
Обед						
Огурец свежий	60	0,45	0,06	1,98	8,40	246
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
Гуляш из куры	120	22,3	24,9	6,94	280,00	180
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219
Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	160217
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	760,00	36,20	32,74	110,69	823,06	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
21 июня 2025 года (суббота)						
Завтрак						
Каша "Дружба"	155	4,91	6,25	26,32	180,83	102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	96,35	366
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	500,00	12,07	13,15	62,63	457,62	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,32	35
Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	241
Котлеты Домашние	90	9,9	2,97	9,81	105,30	5
Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	160117
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	730,00	17,70	14,22	77,89	511,92	
23 июня 2025 года (понедельник)						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Банан	100	1,50	0,00	22,4	91,00	401
итого	515,00	16,89	14,09	90,72	552,59	
Обед						
Огурец свежий	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246
Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	51
Рагу из птицы	170	14,88	18,98	17,6	299,02	214
Напиток яблочный	200	4,85	5,04	32,73	86,38	160217
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	700,00	24,78	30,31	83,97	597,07	
24 июня 2025 года (вторник)						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Груша	100	2,30	0,00	15,00	47,00	400
итого	540,00	9,59	14,83	76,02	453,75	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
Запеканка из творога со сгущенкой	175	24,22	12,11	29,1	342,23	141
Напиток витаминный	200	0,45	0,16	29,1	125,00	160238
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
итого	500,00	30,36	20,65	98,11	710,85	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
25 июня 2025 года (среда)						
Завтрак						
Каша овсяная	155	4,45	6,68	19,12	155,54	109
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	406
Какао с молоком	200	4,85	5,04	14,86	147,15	269
итого	500,00	13,70	13,72	64,88	464,89	
Обед						
Огурец свежий	60	0,45	0,06	1,98	8,40	246
Щи из свежей капусты скартофелем	200	16,67	5,06	8,51	114,35	63
Котлеты Домашние	90	9,9	2,97	9,81	105,30	5
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,89	283
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	730,00	35,50	13,39	101,52	638,24	
26 июня 2025 года (четверг)						
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	155	4,90	5,27	29,09	183,69	106
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	490,00	7,52	13,47	65,50	430,13	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	4,60	17,25	246
Рассольник ленинградский	200	4,02	8,82	25,9	119,68	42
Плов из отварной свинины	170	20,68	17,59	28,65	355,61	193
Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	160217
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	700,00	28,26	26,67	98,51	664,12	
27 июня 2025 года (пятница)						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	4,53	5,45	25,72	170,37	112
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	500,00	8,65	7,25	72,43	406,01	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
Котлета куриная со свининой	90				172,70	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	0,00	36,00	170,40	404
Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125,00	160238
итого	760,00	10,99	9,45	102,05	721,39	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
28 июня 2025 года (суббота)						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Груша	100	2,30	0,00	15,00	47,00	400
итого	540,00	9,59	14,83	76,02	453,75	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	51
Запеканка из творога со сгущенкой	175	24,22	12,11	29,1	342,23	141
Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	160117
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	403
итого	700,00	29,50	24,39	79,92	662,89	
30 июня 2025 года (понедельник)						
Завтрак						
Каша ячневая	155	5,42	5,00	29,66	185,15	115
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	34,40	366
Батон	45	3,60	1,80	23,40	124,20	403
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Яблоко	100	0,40	0,00	11,27	62,80	402
итого	510,00	11,86	9,75	76,37	455,19	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Рассольник ленинградский	200	4,02	8,82	25,9	119,68	42
Котлета рыбная	90	16,28	14	4,19	208,50	164
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,66	92,78	160234
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,00	18,00	85,20	404
итого	780,00	27,64	29,89	116,41	773,22	