

Согласовано.
Директор МОУ _____

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

_____/_____
20.06.2025

_____/А.В. Белов
20.06.2025

МЕНЮ
лагеря дневного пребывания для детей 12 лет и старше

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006г.)
		белки	жиры	углеводы		
1 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	560					
ОБЕД						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	14,58	15,39	15,3	268,2	347
макаронные изделия отварные	180	5,1	3,75	24	150	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	815	46,49	55,65	187,29	1455,1	
2 день						
ЗАВТРАК						
запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
чай с сахаром	200\15	0,2	0,06	15	58	430

хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
фрукт	130					
	550					
ОБЕД						
борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета из рыбы с м\с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	815	53,16	37,66	152,53	1178,55	
3 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	560					
ОБЕД						
суп картофельный с бобовыми	250	4,6	3,4	15,6	112	115\2
блинчики со сгущенным молоком(повидлом)	200\75	14,8	9,6	109,7	485	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
ИТОГО	800	51,44	50,29	228,47	1478,7	
4 день						
ЗАВТРАК						
печень тушеная в соусе	100	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	200	6,12	4,5	28,8	180	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	
	550					
ОБЕД						

суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	810	50,71	48,91	189,67	1412,44	
5 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	560					
ОБЕД						
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
биточки рубленые (мясо, птица) с м/с	100	12,2	17,1	17	298	307,347
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	815	53,79	68,69	165,16	1532,8	
6 день						
ЗАВТРАК						
оладьи с повидлом	200\50	19,4	13,85	96,95	590	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
сок	200	-	-	24	96	
	665					
ОБЕД						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
гуляш(мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401\3
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430

хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	817,5	42,9	40,99	233,28	1509,85	
7 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	560					
ОБЕД						
овощи (свежие или квашеные) в нарезке	60					
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96
жаркое (с мясом или птицей)	200	14,5	18,4	19,5	292	394
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	800	41,41	54,72	172,67	1344,34	
8 день						
ЗАВТРАК						
птица отварная с м\с	100	16,86	21,14	0,67	262,61	341
пюре из бобовых	200	16,76	8,43	43,08	313,69	199
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	550					
ОБЕД						
суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133
биточки рубленые (мясо, птица) с м/с	100	12,2	17,1	17	298	307,347
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	3593
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481

ИТОГО	805	67,66	63,29	184,29	1627,6	
9 день						
ЗАВТРАК						
котлета из рыбы с м\с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	550					
ОБЕД						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485	465
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	46,19	34,53	228,21	1321,96	
10 день						
ЗАВТРАК						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	480
	550					
ОБЕД						
суп картофельный с бобовыми	250	4,6	3,4	15,6	112	115\2
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	805	51,29	47,33	182,42	1375,7	
11 день						
ЗАВТРАК						

гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401\3
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	
	550					
ОБЕД						
суп вермишелевый с птицей	250\12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128\3
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	307,347
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	817,5	53,42	52,56	197,75	1533,1	
12 день						
ЗАВТРАК						
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	550					
ОБЕД						
овощи (свежие или квашеные) в нарезке	60					
суп картофельный с крупой и рыбой	250/12,5	6,02	3,35	20,5	135,3	114
плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	346	449
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	802,5	64,55	76,15	174,39	1280,2	
13 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	

чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	560					
ОБЕД						
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485	465
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	810	42,11	46,81	260,74	1540,4	
14 день						
ЗАВТРАК						
запеканка творожная (творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	9,9	11,12	51,37	350,5	235/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
фрукт	130					
	550					
ОБЕД						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
котлета из рыбы с м/с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	817,5	40,98	28,69	167,77	1105,85	
15 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	560					

ОБЕД						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	114,2
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	815	53,05	65,65	170,69	1521	
16 день						
ЗАВТРАК						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	480
	550					
ОБЕД						
суп картофельный с бобовыми	250	4,6	3,4	15,6	112	115
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
рис отварной	180	3,6	3,75	28,95	163,5	355
чай с сахаром	200/15	0,02	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	805	44,45	44,42	161,69	1240,4	
17 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	560					
ОБЕД						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298,8	228, 221

капуста тушеная	180	3,24	5,04	7,74	90	369\3
чай с сахаром	200/15	0,02	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	817,5	56,42	29,52	143,74	1400,6	
18 день						
ЗАВТРАК						
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
макаронные изделия отварные	200	6,12	4,5	28,8	180	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	550					
ОБЕД						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	104
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	815	35,72	53,42	163,47	1323,1	
19 день						
ЗАВТРАК						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	560					
ОБЕД						
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	228, 221
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480

хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	815	53,77	60,97	217,72	1652,2	
20 день						
ЗАВТРАК						
котлета из рыбы с м\с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	550					
ОБЕД						
овощи (свежие или квашенные) в нарезке	60					
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	346	449
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	480
ИТОГО	802,5	72	69,72	167,03	1222,16	
21 день						
ЗАВТРАК						
оладьи с повидлом	200\50	19,4	13,85	96,95	590	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
сок	200	-	-	24	96	
	665					
ОБЕД						
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115\2
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	810	46,55	43,74	235,79	1567,25	

ВСЕГО ЗА СМЕНУ	Белки 1068,06	Жиры 1073,71	Углеводы 3984,77	Эн. ценность 29623,3
1 день	46,49	55,65	187,29	1455,1
2 день	53,16	37,66	152,53	1178,55
3 день	51,44	50,29	228,47	1478,7
4 день	50,71	48,91	189,67	1412,44
5 день	53,79	68,69	165,16	1532,8
6 день	42,9	40,99	233,28	1509,85
7 день	41,41	54,72	172,67	1344,34
8 день	67,66	63,29	184,29	1627,6
9 день	46,19	34,53	228,21	1321,96
10 день	51,29	47,33	182,42	1375,7
11 день	53,42	52,56	197,75	1533,1
12 день	64,55	76,15	174,39	1280,2
13 день	42,11	46,81	260,74	1540,4
14 день	40,98	28,69	167,77	1105,85
15 день	53,05	65,65	170,69	1521
16 день	44,45	44,42	161,69	1240,4
17 день	56,42	29,52	143,74	1400,6
18 день	35,72	53,42	163,47	1323,1
19 день	53,77	60,97	217,72	1652,2
20 день	72	69,72	167,03	1222,16
21 день	46,55	43,74	235,79	1567,25