

Согласовано.  
Директор МОУ \_\_\_\_\_

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

20.06.2025

\_\_\_\_\_  
/А.В. Белов  
20.06.2025

**МЕНЮ**  
лагеря дневного пребывания для детей 7-11 лет

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006г.)
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	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
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
макаронные изделия отварные	150	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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>43,95</b>	<b>52,85</b>	<b>180,14</b>	<b>1393,85</b>	
<b>2 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
запеканка творожная 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	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480

фрукт	100					
	<b>515</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	200\10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
котлета из рыбы с м/с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324\3
картофельное пюре	150	5,85	4,65	14,1	121,5	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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>51,46</b>	<b>36,55</b>	<b>142,65</b>	<b>1126,45</b>	
<b>3 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	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	
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115\2
блинчики со сгущенным молоком(повидлом)	200\50	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
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>46,22</b>	<b>46,36</b>	<b>210,44</b>	<b>1348,95</b>	
<b>4 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый молочный	200	4,8	4,2	17,2	126	133
тефтели ( мясо или птица )	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422

каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>46,89</b>	<b>44,62</b>	<b>171,99</b>	<b>1283,09</b>	
<b>5 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	228, 221
сыр	50	12,2	15,1		184,5	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	<b>500</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
биточки рубленые (мясо, птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	307,347
макаронные изделия отварные	150	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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>50.93</b>	<b>62.83</b>	<b>145.56</b>	<b>1368.75</b>	
<b>6 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
оладьи со сгущенным молоком	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	
	<b>665</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128
гуляш(мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401\3
рис отварной	150	3,6	3,75	28,95	163,5	355\2
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

<b>ИТОГО</b>	<b>727,5</b>	<b>41,42</b>	<b>38,15</b>	<b>226,52</b>	<b>1429,45</b>	
<b>7 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	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
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
овоши (свежие или квашеные) в нарезке	60					
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96
жаркое (с мясом или птицей)	150	10,86	13,8	14,55	219	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
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>34,73</b>	<b>46,42</b>	<b>158,27</b>	<b>1190,59</b>	
<b>8 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
птица отварная с м/с	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
пюре из бобовых	180	16,09	8,08	41,35	301,14	199
чай с сахаром	200\15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый молочный	200	4,8	4,2	17,2	126	133
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	307,347
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	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
<b>ИТОГО</b>	<b>715</b>	<b>64,93</b>	<b>54,54</b>	<b>167,31</b>	<b>1438,99</b>	
<b>9 день</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>						
котлета из рыбы с м\с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	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	
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
блинчики со сгущенным молоком (повидлом)	200\50	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
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>40,3</b>	<b>27,53</b>	<b>205,52</b>	<b>1139,25</b>	
<b>10 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	353\2
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
<b>ИТОГО</b>	<b>715</b>	<b>46,91</b>	<b>44,71</b>	<b>166,51</b>	<b>1267,15</b>	
<b>11 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	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	

	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	200\12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128\3
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	307,347
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	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
<b>ИТОГО</b>	<b>727,5</b>	<b>48,01</b>	<b>46,89</b>	<b>176,76</b>	<b>1348,15</b>	
<b>12 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
птица отварная с м/с	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
макаронные изделия отварные	180	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	481
	<b>520</b>					
<b>ОБЕД</b>						
овоши (свежие или квашеные) в нарезке	60					
суп картофельный с крупой и рыбой	200/12,5	5,47	2,9	16,4	112,8	114
плов из птицы	180	27,9	33,99	30,78	259,5	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
<b>ИТОГО</b>	<b>727,5</b>	<b>63,61</b>	<b>64,31</b>	<b>147,26</b>	<b>1154,4</b>	
<b>13 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	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
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						

борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
блинчики с повидлом	200/50	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
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>36,39</b>	<b>41,98</b>	<b>240,06</b>	<b>1390,15</b>	
<b>14 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
фрукт	100					
	<b>515</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128
котлета из рыбы с м\с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324\3
картофельное пюре	150	5,85	4,65	14,1	121,5	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
<b>ИТОГО</b>	<b>727,5</b>	<b>39,28</b>	<b>27,68</b>	<b>157,39</b>	<b>1052,45</b>	
<b>15 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м\с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	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
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	2,9	16,4	112,8	114\2
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>47,5</b>	<b>48,54</b>	<b>163,36</b>	<b>1280,85</b>	
<b>16 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422
рис отварной	150	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
<b>ИТОГО</b>	<b>715</b>	<b>41,96</b>	<b>42,91</b>	<b>154,06</b>	<b>1181,65</b>	
<b>17 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	228, 221
сыр	50	12,2	15,1		184,5	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	<b>500</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	228, 221
капуста тушеная	150	2,7	4,2	6,45	75	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
<b>ИТОГО</b>	<b>727,5</b>	<b>50,72</b>	<b>61,91</b>	<b>129,75</b>	<b>1299,25</b>	

<b>18 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	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
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401
рис отварной	150	3,6	3,75	28,95	163,5	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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>33,4</b>	<b>50,17</b>	<b>151,13</b>	<b>1207,85</b>	
<b>19 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	28,68	319,8	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
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	228, 221
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>47,4</b>	<b>54,45</b>	<b>197,94</b>	<b>1490,85</b>	
<b>20 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						

котлета из рыбы с м\с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	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	
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
овощи (свежие или квашеные) в нарезке	60					
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128
плов из птицы	150	27,9	33,99	30,78	259,5	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
<b>ИТОГО</b>	<b>702,5</b>	<b>58,99</b>	<b>51,71</b>	<b>141,8</b>	<b>999,45</b>	
<b>21 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
оладьи со сгущенным молоком	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	
	<b>665</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115\2
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>42,9</b>	<b>37,32</b>	<b>224,49</b>	<b>1419,85</b>	

<b>ВСЕГО ЗА СМЕНУ</b>	<b>Белки 977,9</b>	<b>Жиры 982,43</b>	<b>Углеводы 3659,12</b>	<b>Эн. ценность 26811,42</b>
<b>1 день</b>	<b>43,95</b>	<b>52,85</b>	<b>180,14</b>	<b>1393,85</b>
<b>2 день</b>	<b>51,46</b>	<b>36,55</b>	<b>142,65</b>	<b>1126,45</b>
<b>3 день</b>	<b>46,22</b>	<b>46,36</b>	<b>210,44</b>	<b>1348,95</b>
<b>4 день</b>	<b>46,89</b>	<b>44,62</b>	<b>171,99</b>	<b>1283,09</b>
<b>5 день</b>	<b>50,93</b>	<b>62,83</b>	<b>145,56</b>	<b>1368,75</b>
<b>6 день</b>	<b>41,42</b>	<b>38,15</b>	<b>226,52</b>	<b>1429,45</b>
<b>7 день</b>	<b>34,73</b>	<b>46,42</b>	<b>158,27</b>	<b>1190,59</b>
<b>8 день</b>	<b>64,93</b>	<b>54,54</b>	<b>167,31</b>	<b>1438,99</b>
<b>9 день</b>	<b>40,3</b>	<b>27,53</b>	<b>205,52</b>	<b>1139,25</b>
<b>10 день</b>	<b>46,91</b>	<b>44,71</b>	<b>166,51</b>	<b>1267,15</b>
<b>11 день</b>	<b>48,01</b>	<b>46,89</b>	<b>176,76</b>	<b>1348,15</b>
<b>12 день</b>	<b>63,61</b>	<b>64,31</b>	<b>147,26</b>	<b>1154,4</b>
<b>13 день</b>	<b>36,39</b>	<b>41,98</b>	<b>240,06</b>	<b>1390,15</b>
<b>14 день</b>	<b>39,28</b>	<b>27,68</b>	<b>157,39</b>	<b>1052,45</b>
<b>15 день</b>	<b>47,5</b>	<b>48,54</b>	<b>163,36</b>	<b>1280,85</b>
<b>16 день</b>	<b>41,96</b>	<b>42,91</b>	<b>154,06</b>	<b>1181,65</b>
<b>17 день</b>	<b>50,72</b>	<b>61,91</b>	<b>129,75</b>	<b>1299,25</b>
<b>18 день</b>	<b>33,4</b>	<b>50,17</b>	<b>151,13</b>	<b>1207,85</b>
<b>19 день</b>	<b>47,4</b>	<b>54,45</b>	<b>197,94</b>	<b>1490,85</b>
<b>20 день</b>	<b>58,99</b>	<b>51,71</b>	<b>141,8</b>	<b>999,45</b>
<b>21 день</b>	<b>42,9</b>	<b>37,32</b>	<b>224,49</b>	<b>1419,85</b>