

**Примерное двухнедельное меню
для оздоровительных летних лагерей
с дневным пребыванием детей
для возрастной группы 7-11 лет на 2024 г**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------|---------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №1 – Завтрак | | | | | | |
| П00190 | Каша Дружба | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 322 | Какао с молоком | 200 | 4,51 | 3,72 | 21,65 | 135,45 |
| ф00001 | Бутерброд с маслом | 30\10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| | Итого: | | 12,76 | 27,15 | 67 | 560,16 |
| День №1 - Обед | | | | | | |
| ф00081 | Борщ с мясом | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 |
| П00291 | Фрикаделька Петушок | 80 | 11,73 | 13,17 | 8,41 | 212,9 |
| П000331 | Макаронны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 34,38 | 211,09 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,37 | 1,23 | 2,39 | 2,28 |
| П00438 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
| П00019 | Салат из огурцов | 60 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 103 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | Итого | | 32,7 | 37,83 | 110,66 | 930,07 |
| День №1 - Полдник | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1558,53 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------|--|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День № 2 – Завтрак | | | | | | |
| П00212 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,06 | 6,03 | 20,32 | 159,4 |
| П00432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| ф00001 | Бутерброд с маслом | 30\10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| | Итого | | 12,32 | 15,12 | 72,19 | 473,2 |
| День №2 – Обед | | | | | | |
| 406 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 8,41 | 7,35 | 18,62 | 174 |
| 403 | Котлета мясная Загадка | 80 | 14,16 | 12,21 | 10,81 | 205,44 |
| 446 | Рис припущенный | 150 | 5,85 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,84 |
| 14 | Салат из помидор | 60 | 1,2 | 12,19 | 5,52 | 136,7 |
| П00402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | Итого | | 34,55 | 43,41 | 140,48 | 1073,21 |
| День №2 – Полдник | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1641,41 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|-------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №3 – Завтрак | | | | | | |
| П00443 | Оладьи со сгущенкой | 200 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 |
| ф00620 | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| | Итого | | 12,02 | 10,97 | 95,7 | 529,63 |
| День №3 - Обед | | | | | | |
| П00035 | Суп щи | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| П00241 | Котлета рыбная | 80 | 12,18 | 12,67 | 4,38 | 168,59 |
| 145 | Пюре картофельное | 150 | 3,04 | 8,15 | 19,16 | 162,54 |
| ф00030 | Салат из свежей капусты | 60 | 1,4 | 5,1 | 9,02 | 87,4 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,84 |
| 417 | Напиток из шиповника | 200 | 0 | - | 14,52 | 54,01 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | Итого | | 23,76 | 30,43 | 92,94 | 724,93 |
| День №3 - Полдник | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1297,56 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|---|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №4 – Завтрак | | | | | | |
| ф00441 | Творожно-рисовая запеканка | 200 | 9,08 | 10,63 | 48,79 | 327,15 |
| 322 | какао с молоком | 200 | 4,51 | 3,72 | 21,65 | 135,45 |
| ф00004 | Бутерброд с сыром | 60 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 |
| | Итого | | 18,56 | 22,36 | 78 | 584,8 |
| День №4 - Обед | | | | | | |
| ф00114 | Суп с клецками | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| П00331 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 34,38 | 211,09 |
| ф00442 | Гуляш из отварного мяса | 50 | 15,42 | 12,41 | 5,96 | 189 |
| | Салат огурцы с помидорами и луком зеленым | 60 | 0,54 | 6,1 | 4,94 | 76,87 |
| П00440 | Компот из кураги | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | Итого | | 30,88 | 27,66 | 118,29 | 835,89 |
| День №4 - Полдник | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1463,69 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №5 – Завтрак | | | | | | |
| ф00129 | Каша манная | 200 | 6,53 | 7,03 | 1,52 | 110,54 |
| П00432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| ф00001 | Бутерброд с маслом | 30\10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 12,79 | 16,12 | 53,39 | 424,34 |
| День №5 - Обед | | | | | | |
| П00106 | Суп с домашней лапшой | 250 | 2,49 | 6,21 | 14,4 | 123 |
| 442 | Тефтели Ежики | 80 | 14,66 | 21,65 | 15,1 | 313,82 |
| П00019 | Салат с огурцами | 60 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 103 |
| 187 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,37 | 1,23 | 2,39 | 2,28 |
| П00401 | Апельсиновый напиток | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 30,97 | 45,37 | 118,38 | 997,35 |
| День №5 - Полдник | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1467,69 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|--------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №6 – Завтрак | | | | | | |
| П00190 | Каша дружба | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| П00620 | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | | 11,53 | 10,91 | 64,25 | 400,91 |
| День №6 - Обед | | | | | | |
| П00049 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| П00311 | Плов из курицы | 150 | 17,9 | 13,7 | 27,7 | 306 |
| 14 | Салат из помидор | 60 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| П00438 | Компот из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 |
| 2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 28,91 | 25,84 | 102,3 | 758,65 |
| День №6 - Полдник | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 826,95 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|---------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №7 – Завтрак | | | | | | |
| П00189 | Каша рисовая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 322 | Какао | 200 | 4,51 | 3,72 | 21,65 | 135,45 |
| ф00001 | Бутерброд с маслом | 30\10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| | ИТОГО | | 12,08 | 17,89 | 68,88 | 481,58 |
| День №7 - Обед | | | | | | |
| П00094 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 |
| 407 | Фрикаделька Петушок | 80 | 9,39 | 10,53 | 6,74 | 170,29 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,84 |
| 145 | Пюре картофельное | 150 | 3,04 | 8,15 | 19,16 | 162,54 |
| ф00030 | Салат из капуста | 60 | 1,4 | 5,1 | 9,02 | 87,4 |
| П00402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 24,87 | 33,09 | 110,87 | 847,15 |
| День №7 - Полдник | | | | | | |
| 368 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|---------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №8 – Завтрак | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 165 | 15,9 | 26,25 | 3 | 312 |
| П00430 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 18,28 | 26,5 | 33,16 | 444,42 |
| День №8 - Обед | | | | | | |
| 406 | Суп с фрикадельками | 250 | 8,41 | 7,35 | 18,62 | 174 |
| ф00442 | Гуляш из птицы | 100 | 5,1 | 2,1 | 5 | 29 |
| П00331 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 34,38 | 211,09 |
| 417 | Компот из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,98 | 81 |
| | Салат огурцы с помидорами | 60 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 24,98 | 20,72 | 108,67 | 691,7 |
| День №8 - Полдник | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1179,12 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №9 – Завтрак | | | | | | |
| ф00129 | Каша манная молочная | 200 | 6,53 | 7,03 | 1,52 | 110,54 |
| ф00620 | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| ф00004 | Бутерброд с сыром | 30/30 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 |
| | ИТОГО | | 14,17 | 17,38 | 23,39 | 321,74 |
| День №9 - Обед | | | | | | |
| ф00081 | Борщ с мясом | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 |
| П00326 | Рис припущенный | 150 | 4,93 | 6,13 | 51,33 | 279 |
| П00265 | Котлета мясная Загадка | 80 | 14,16 | 12,21 | 10,81 | 205,44 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,84 |
| | Салат из капусты | 60 | 1,4 | 5,1 | 9,02 | 87,4 |
| П00440 | Напиток из кураги | 200 | 1 | 0 | 28,2 | 119 |
| 2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 35,83 | 32,38 | 141,81 | 998,48 |
| День №9 - Полдник | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности, гр. | | | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------|---------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №10 – Завтрак | | | | | | |
| П00189 | Каша рисовая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 322 | Какао с молоком | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 7,5 | 6,87 | 62,77 | 342,55 |
| День №10 - Обед | | | | | | |
| ф00114 | Суп с клецками | 250 | 2,36 | 4,24 | 15,28 | 108,7 |
| ф00442 | Гуляш из птицы | 100 | 12,85 | 10,34 | 3,3 | 158 |
| П00019 | Салат из огурцов | 60 | 0,7 | 10,1 | 23 | 103 |
| 187 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 397 | Подлив | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,84 |
| П00436 | Компот из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,98 | 81 |
| 2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 |
| | ИТОГО | | 28,5 | 32,24 | 125,12 | 828,79 |
| День №10 - Полдник | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 1217,34 |