



Г.В.

Г.В. Бамов



Утверждаю

Г.Ф.

Исакова Г.Ф.

Основное 2-х недельное меню
на летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений
(Лето 2025год)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Исакова Г.Ф./

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	9,95	10,32	69,16	441	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	23,15	57,45	133,42	1 144	
Всего в день	1 295	33,11	67,77	202,58	1 585	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,8	7,3	24	169	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	7,8	8,18	57,86	445	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	755	20,57	20,24	94,14	733	
Всего в день	1 345	28,37	28,42	152	1 178	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	165	КП24085
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	11,06	9,21	51,93	431	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Спагетти отварные с маслом	130	2,68	4,34	15,77	113	КП24196
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	755	10,15	16,93	58,13	417	
Всего в день	1 265	21,21	26,14	110,06	848	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	472	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	85	0,02	0,07	1,89	15	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Жаркое по-домашнему с фаршем (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24232
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	30,18	35,97	127,27	790	
Всего в день	1 290	40,24	44,2	187,66	1 262	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	10,39	10,53	59,52	431	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая	145	4,63	4,83	20,3	199	КП24049
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	710	22,95	20,02	69,75	686	
Всего в день	1 210	33,34	30,55	129,27	1 117	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	6,35	4,48	47,86	422	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	755	18,91	21,99	115,97	683	
Всего в день	1 345	25,26	26,47	163,83	1 104	

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	160	5,98	7,04	28,16	199	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	9,47	9,52	69,02	431	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22052
Каша перловая рассыпчатая	145	3,87	3,29	23,68	160	КП24166
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	КП24032
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	710	13,81	15,42	77,69	514	
Всего в день	1 210	23,28	24,94	146,71	945	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065

Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	
Всего в Завтрак	590	11,12	8,28	54,14	493	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24014
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	755	33,94	40,86	114,85	787	
Всего в день	1 345	45,06	49,14	168,99	1 280	

2-ая неделя / Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж. (шт.)	110	0,1	2,2	20,9	123	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	5,85	6,28	56,76	389	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	85	0,02	0,07	1,89	15	КП22410
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	16,39	16,3	75,53	525	
Всего в день	1 200	22,24	22,58	132,29	914	

2-ая неделя / Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	9,6	7,48	60,26	463	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	1,4	4,73	4	115	КП24204
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1 шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	16,42	56,73	119,59	1 195	
Всего в день	1 385	26,02	64,21	179,85	1 658	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	10,39	10,53	59,52	431	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	85	0,64	4,04	3,19	51	КП22412
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	14,2	20,17	77,31	635	
Всего в день	1 200	24,59	30,7	136,82	1 066	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	472	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	755	17,1	15,91	92,2	673	
Всего в день	1 345	27,16	24,14	152,59	1 145	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	Д07ФР20
Всего в Завтрак	500	7,54	10,27	66,46	412	
Обед						
Салат из свежих огурцов	85	0,85	4,25	3,19	54	КП22090
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Каша перловая с мясом и овощами	150	7,06	5,56	10	126	КП24174
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	14,81	18,83	65,21	443	
Всего в день	1 200	22,36	29,1	131,67	855	

2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	6,47	7,55	17,49	187	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,47	8,43	51,35	463	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,04	3,12	12,13	126	КП24136
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Печенье Школьная шпиргалочка 50гр.	1шт.	2,3	1,5	1,8	25	ПОК0258
Всего в Обед	795	22,65	19,81	63,38	638	
Всего в день	1 385	33,12	28,24	114,73	1 101	
Итого		405,36	496,6	2 109,05	16 057	
Среднее за период		28,95	35,47	150,65	1 147	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,1	27,83	52,54		