

Согласовано.
Директор МОУ _____

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

_____/_____
24.04.2025

_____/А.В. Белов
24.04.2025

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		
1 день						
ЗАВТРАК						
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	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
	510					
ОБЕД						
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96\3
котлета рубленая (мясо, 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
ИТОГО	725	42,19	46,46	156,22	1239,65	
2 день						
ЗАВТРАК						
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

	520					
ОБЕД						
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128\3
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 пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	727,5	58,57	59,65	172,91	1471,29	
3 день						
ЗАВТРАК						
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
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	725	43,95	52,85	180,14	1393,85	
4 день						
ЗАВТРАК						
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					
	515					
ОБЕД						

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
ИТОГО	725	51,46	36,55	142,65	1126,45	
5 день						
ЗАВТРАК						
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	
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	700	46,22	46,36	210,44	1348,95	
6 день						
ЗАВТРАК						
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	
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	715	46,89	44,62	171,99	1283,09	
7 день						
ЗАВТРАК						
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	
	500					
ОБЕД						
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
ИТОГО	725	50.93	62.83	145.56	1368.75	
8 день						
ЗАВТРАК						
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	
	665					
ОБЕД						
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
ИТОГО	727,5	41,42	38,15	226,52	1429,45	
9 день						
ЗАВТРАК						

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
	510					
ОБЕД						
овощи (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
ИТОГО	700	34,73	46,42	158,27	1190,59	
10 день						
ЗАВТРАК						
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422
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
	510					
ОБЕД						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115\2
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
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
ИТОГО	715	47,78	45,07	169,99	1286,95	
11 день						
ЗАВТРАК						
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	
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	727,5	48,01	46,89	176,76	1348,15	
12 день						
ЗАВТРАК						
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
	520					
ОБЕД						
овощи (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	150	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
ИТОГО	727,5	63,61	64,31	147,26	1154,4	
13 день						
ЗАВТРАК						
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

	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	710	36,39	41,98	240,06	1390,15	
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	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
фрукт	100					
	515					
ОБЕД						
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
ИТОГО	727,5	39,28	27,68	157,39	1052,45	
15 день						
ЗАВТРАК						
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
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	725	47,5	48,54	163,36	1280,85	
16 день						
ЗАВТРАК						
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
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	715	41,96	42,91	154,06	1181,65	
17 день						
ЗАВТРАК						
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	
	500					
ОБЕД						
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
ИТОГО	727,5	50,72	61,91	129,75	1299,25	
18 день						
ЗАВТРАК						
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
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	725	33,4	50,17	151,13	1207,85	
19 день						
ЗАВТРАК						
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
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	725	47,4	54,45	197,94	1490,85	

20 день						
ЗАВТРАК						
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	
	510					
ОБЕД						
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
ИТОГО	702,5	58,99	51,71	141,8	999,45	
21 день						
ЗАВТРАК						
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	
	665					
ОБЕД						
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
ИТОГО	720	42,9	37,32	224,49	1419,85	

ВСЕГО ЗА СМЕНУ	Белки 931,4	Жиры 1006,83	Углеводы 3618,69	Эн. ценность 26963,92
1 день	42,19	46,46	156,22	1239,65
2 день	58,57	59,65	172,91	1471,29
3 день	43,95	52,85	180,14	1393,85
4 день	51,46	36,55	142,65	1126,45
5 день	46,22	46,36	210,44	1348,95
6 день	46,89	44,62	171,99	1283,09
7 день	50,93	62,83	145,56	1368,75
8 день	41,42	38,15	226,52	1429,45
9 день	34,73	46,42	158,27	1190,59
10 день	47,78	45,07	169,99	1286,95
11 день	48,01	46,89	176,76	1348,15
12 день	63,61	64,31	147,26	1154,4
13 день	36,39	41,98	240,06	1390,15
14 день	39,28	27,68	157,39	1052,45
15 день	47,5	48,54	163,36	1280,85
16 день	41,96	42,91	154,06	1181,65
17 день	50,72	61,91	129,75	1299,25
18 день	33,4	50,17	151,13	1207,85
19 день	47,4	54,45	197,94	1490,85
20 день	58,99	51,71	141,8	999,45
21 день	42,9	37,32	224,49	1419,85