

Согласовано

Начальник летнего лагеря

Старкина Е.В.

"15" июля 2025 г

Утверждаю

Директор

Архипова Т.А.

"15" июля 2025 г

Примерное десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей 12-17 лет лето 2025
1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					Fe	Рецепт №	
		Б	Ж	У		С	А	К	Са				
Понедельник													
Завтрак													
Каша вязкая пшенная	200/5	8,3	11,7	37,5	288,0	0,5	53,8	215,0	126,0	1,3		54-6к/2020	
Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3		943/2014	
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8			
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,1	39,0	23,0	132,0	0,2		54-13/2020	
Итого		15,9	17,3	84,2	526,7	3,6	92,8	310,5	326,3	3,6			
Обед													
Салат из свежих огурцов	100	0,0	12,0	0,0	108,0	8,8	51,5	105,6	13,2	0,4		36-1997	
Суп картофельный с горохом	250	8,4	1,5	17,3	115,5	6,0	121,5	191,2	13,5	0,7		206/2014	
Тефтели в соусе (2й вариант)	100/50	16,0	13,2	15,7	246,3	0,6	46,6	214,1	33,4	1,0		619/2014	
Макаронны отварные	180	6,4	6,6	39,2	242,4	20,3	31,9	63,6	13,2	0,8		54-11г/2020	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	30,6	118,2	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4		859/2014	
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4			
Итого		34,4	34,3	147,9	1029,4	99,0	251,5	978,5	109,3	4,6			
Итого за день		50,3	51,6	232,1	1556,1	102,6	344,3	1289,0	435,6	8,2			
вторник													
Завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой	250	6,1	6,9	22,8	177,9	0,4	13,1	91,6	74,9	0,1		54-18к/2020	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1		54-21гн/2020	
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,6	13,4	63,5	0,0	0,0	36,3	31,3	0,9			

[illegible]

Завтрак													
Каша овсяная "Геркулес"	200/5	8,6	12,8	34,2	285,8	0,5	52,4	27,3	138,0	0,2		54-9к/2020	
Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3		943/2014	
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8			
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,1	39,0	23,0	132,0	0,2		54-1з/2020	
Итого		16,2	18,4	80,9	524,5	3,6	91,4	122,8	338,3	2,5			
Обед													
Отулец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5		54-2з/2020	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	7,1	15,5	147,5	7,3	89,1	188,0	33,3	0,4		54-12с/2020	
Котлеты, биточки, шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3		608/2014	
Макаронны отварные	180	6,4	6,6	39,2	242,4	20,3	31,9	63,6	13,2	0,8		54-1г/2020	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	30,6	118,2	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4		859/2014	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4			
Итого		31,5	27,5	142,7	918,2	99,0	129,0	1005,3	126,2	5,8			
Итого за день		47,7	45,9	223,6	1442,7	102,6	220,4	1128,1	464,5	8,3			
пятница													
Завтрак													
Каша вязкая пшениная	200/5	8,3	11,7	37,5	288,0	0,5	53,8	215,0	126,0	1,3		54-6к/2020	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1		54-21гн/2020	
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,6	13,4	63,5	0,0	0,0	36,3	31,3	0,9			
Булочка школьная	50	5,2	1,9	34,0	173,8	0,0	6,0	5,0	10,6	0,6		54-9в/2020	
Итого		20,1	18,6	97,4	632,5	1,2	77,1	476,3	310,9	3,9			
Обед													
Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,3	10,5	142,7	58,2	203,3	412,5	67,5	0,8		79/2014	
Борщ с капустой и картофелем	250/10	5,9	7,5	7,6	42,8	8,5	172,2	132,0	16,8	0,4		54-2с/2020	
Котлета рубленая из курицы	100	14,2	7,8	18,4	222,5	0,5	4,7	172,0	22,0	1,0		667/2014	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,3	45,0	268,2	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2		463-1994г	
Соус основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	1,2	72,0	65,2	3,7	0,2		528-1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1		54-1хн/2020	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Йогурт "Ватюшка" (ст)	125	3,5	3,1	13,8	98,8	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0			

Итого		40,3	40,5	143,8	1005,9	72,3	467,2						
Итого за день		60,4	59,1	241,2	1638,4	73,5	544,3	1313,9	621,8	0,0			
2 неделя													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)						№	
Понедельник		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe			
Завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой	250	6,1	6,9	22,8	177,9	0,4	13,1	91,6	74,9	0,1		54-18к/2020	
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0		944/2014	
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8			
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0		54-19з/2020	
Итого		10,2	16,3	62,6	441,3	6,0	78,4	166,1	145,4	2,9			
Обед													
Огулец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5		54-2з/2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	8,6	48,8	205,2	6,9	0,4		54-7с/2020	
Тфтели в соусе (1й вариант)	100/50	13,0	15,8	18,1	293,0	1,5	67,0	291,9	50,4	1,3		618/2014	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,3	45,0	268,2	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2		463-1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1		54-1хн/2020	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4			
Итого		34,0	29,6	152,7	1009,2	26,1	138,8	906,1	170,7	3,9			
Итого за день		44,2	46,0	215,3	1450,4	32,0	217,2	1072,2	316,1	6,8			
вторник													
Каша овсяная "Геркулес"	200/5	8,6	12,8	34,2	285,8	0,5	52,4	27,3	138,0	0,2		54-9к/2020	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1		54-21гн/2020	
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,6	13,4	63,5	0,0	0,0	36,3	31,3	0,9			
Булочка школьная	50	5,2	1,9	34,0	173,8	0,0	6,0	5,0	10,6	0,6		54-9в/2020	
Итого		20,4	19,7	94,1	630,3	1,2	75,7	288,6	322,9	2,8			
Обед													
Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,3	10,5	142,7	58,2	203,3	412,5	67,5	0,8		79/2014	

Рассольник ленинградский	250/10	5,9	7,8	17,0	161,0	7,0	134,0	167,0	10,5	0,4	54-3с/2020
Котлета рубленая из курицы	100	14,2	7,8	18,4	222,5	0,5	4,7	172,0	22,0	1,0	667/2014
Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,2	242,4	20,3	31,9	63,6	13,2	0,8	54-1г/2020
Масло сливочное порциями	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-193/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Итого		32,6	38,2	144,7	1074,5	96,0	340,0	1150,1	197,7	5,3	
Итого за день		53,0	57,9	238,7	1704,8	97,2	415,7	1438,7	520,6	8,0	
среда											
Завтрак											
Каша вязкая пшенная	200/5	8,3	11,7	37,5	288,0	0,5	53,8	215,0	126,0	1,3	54-6к/2020
Кофейный напиток	200	2,8	2,4	20,0	112,0	0,7	0,1	74,0	63,0	0,1	958/2014
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8	
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,1	39,0	23,0	132,0	0,2	54-13/2020
Итого		18,5	19,7	84,2	580,7	1,3	92,9	384,5	383,5	3,4	
Обед											
Салат из свежих помидор с маслом растительным	100	0,8	5,2	3,2	62,0	25,5	143,0	293,3	36,7	1,0	54-53/2020
Борщ с капустой и картофелем	250/10	5,9	7,5	7,6	42,8	8,5	172,2	132,0	16,8	0,4	54-2с/2020
Котлета "Чебурашка"	100	16,3	8,9	7,0	186,4	0,1	8,9	42,3	25,0	1,0	79/2017
Картофель отварной в молоке	180	5,4	7,1	31,8	211,2	13,1	8,3	69,2	62,0	1,2	54-10г/2020
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-193/2020
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	30,6	118,2	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4	859/2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Йогурт "Ватюшка" (ст)	125	3,5	3,1	13,8	98,8	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0	
Итого		34,5	36,9	119,1	863,7	106,6	365,1	701,8	283,0	4,0	
Итого за день		53,0	56,6	203,3	1444,4	107,9	458,0	1086,3	666,5	7,4	
четверг											
Завтрак											
Каша вязкая пшенная	200/5	8,3	11,7	37,5	288,0	0,5	53,8	215,0	126,0	1,3	54-6к/2020
Чай с/с	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	943/2014
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8	
Масло сливочное порциями	10	0,1	5,7	0,1	52,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-193/2020

[illegible]

2021)

ТТК № 1 (2023)

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)								
ТТК № 1 (2023)								

[illegible]