



Меню Приготавливаемых Блюد
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная
категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,73	7,23	43,12	272,25	11/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	75	10,88	15,83	16,24	246,67	90
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	22,45	23,54	82,74	628,34	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	106
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,10	3,95	9,02	81,2	6/2
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,44	4,36	1,33	240,17	43/3
ОБЕД	Гуляш из мяса	100	9,99	36,55	4,94	388,89	11/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	25,73	45,98	76,11	989,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	48,18	69,52	158,85	1617,54	



Меню Приготавливаемых Блюد
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	8,08	6,83	58,58	327,63	7/4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,42	66,82	12/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	16,18	18,25	110,14	669,85	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	4,85	5,48	16,92	134,15	134
ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,40	5,48	30,30	188,64	3/3
ОБЕД	Суфле из рыбы	120	20,72	5,62	4,74	152,99	14/7
ОБЕД	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0	618
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Сок мультифрукт	200	6,66	0,00	22,46	90,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1160	43,87	17,56	114,88	767,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	60,05	35,81	225,02	1437,39	



Меню Приготавливаемых Блюد
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная
категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	7,85	28,28	295,97	165
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,12	3,24	25,26	144,26	14/10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	50	2,30	15,62	12,50	194,9	94
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	20,16	27,79	94,10	775,23	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	2,52	10,14	10,38	143,87	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	2,40	6,47	11,80	115,87	2/2
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,02	4,00	52,38	265,52	45/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18,90	19,31	16,65	315,95	5/9
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	107,1	510
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	35,76	41,00	155,31	1135,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	55,92	68,79	249,41	1910,64	



Меню Приготавливаемых Блюد
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная
категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	33,18	20,40	26,02	417,1	9/5
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40 ужин	90	14,40	0,90	63,00	301,95	110
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	55,22	25,95	151,53	1042,07	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	106
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками	250	7,05	5,70	27,40	189,55	17/2
ОБЕД	Рагу из овощей	200	3,14	4,42	18,86	129,04	18/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	16,20	10,54	7,47	189,55	14/8
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,34	73,2	15/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40 ужин	90	14,40	0,90	63,00	301,95	110
ОБЕД	Плоды свежие (бананы)	185	2,78	0,92	38,85	177,6	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1175	48,21	23,18	202,72	1198,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	103,43	49,13	354,25	2240,36	



Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,53	9,13	37,70	266,73	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	75	10,88	15,83	16,24	246,67	90
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	25,23	28,22	82,38	679,86	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,48	1,70	16,53	91,4	18/2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	10,60	9,16	54,72	344,12	44/3
ОБЕД	Мясо кур отварное в соусе	100	13,51	14,59	2,25	193,54	2/9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	0,00	0	619
ОБЕД	Сок вишневый	200	8,06	0,00	46,86	196,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1140	41,89	26,43	160,82	1026,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	67,12	54,65	243,20	1706,68	



Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,53	9,13	37,70	266,73	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	75	10,88	15,83	16,24	246,67	90
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	25,23	28,22	82,38	679,86	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,48	1,70	16,53	91,4	18/2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	10,60	9,16	54,72	344,12	44/3
ОБЕД	Мясо кур отварное в соусе	100	13,51	14,59	2,25	193,54	2/9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	0,00	0	619
ОБЕД	Сок вишневый	200	8,06	0,00	46,86	196,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1140	41,89	26,43	160,82	1026,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	67,12	54,65	243,20	1706,68	



Меню Приготавливаемых Блюдов
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная
категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	4,78	30,50	187,56	5/4
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,42	66,82	12/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	13,71	7,95	81,98	454,98	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,55	10,17	3,85	108,14	15/1
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,78	5,48	24,63	159,22	16/2
ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,40	5,48	30,30	188,64	3/3
ОБЕД	Суфле из рыбы	120	20,72	5,62	4,74	152,99	14/7
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1110	35,65	28,27	134,84	938,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	49,36	36,22	216,82	1393,51	



Меню Приготавливаемых Блю пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	14,08	12,58	9,42	207,22	3/6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) 10	15	3,48	4,42	0,00	54,6	5/13
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,12	3,24	25,26	144,26	14/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	28,07	22,17	73,74	606,68	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	10,08	2,33	102,92	14/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	2,40	6,47	11,80	115,87	2/2
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	25,16	25,40	0,25	329,67	1/9
ОБЕД	Макароны отварные с овощами	200	8,62	8,58	42,16	279	294
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ОБЕД	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1140	44,56	51,41	124,72	1138,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	72,63	73,58	198,46	1745,5	



Меню Приготавливаемых Блюد
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	200	28,72	23,42	41,78	485,96	17/5
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	100	6,55	10,92	41,28	290,18	1/13
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	41,75	39,07	134,33	1051,26	
ОБЕД	Салат из редиса с растительным маслом	100	1,10	10,08	3,12	108,23	18/1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	250	2,05	7,75	11,38	124,27	14/2
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	250	22,03	24,15	27,20	414,45	3/8
ОБЕД	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0	617
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	32,42	43,06	87,16	872,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	74,17	82,13	221,49	1923,31	



Меню Приготавливаемых Блюد
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная категория: 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2/4
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	1/6
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	23,02	16,48	92,29	609,51	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,62	5,85	17,80	162,85	19/2
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	280	20,55	16,72	41,94	400,68	38/8
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,34	73,2	15/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Сок вишневый	200	8,06	0,00	46,86	196,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1120	45,71	23,65	165,40	1034,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	68,73	40,13	257,69	1644	



Меню Приготавливаемых Блюда
пришкольного лагеря 2025 г

Возрастная 5-11 класс
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16540	667,34	607,01	2380,29	17783,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1654	66,73	60,70	238,03	1778,39	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,01	30,72	53,54	17783,93	