

Согласовано: Начальник оздоровительного

Утверждаю директор

лагеря с дневным пребыванием

ООО «Комбинат школьного питания»

детей Т.В. Бисмокова

П.В. Чанцов

«23» мая 2025г.

«23» 05 2025 год

ООО «Комбинат школьного питания»

Примерное десятидневное меню на питание детей в оздоровительном лагере  
с дневным пребыванием детей

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                          |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 1(завтрак)                          |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная рисовая с маслом           | 200/5        | 5,92             | 6,52  | 36,86  | 229,8          | №217        |
| Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный) | 40           | 6,9              | 9     | 10     | 149            | №63         |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2              | 0,1   | 9,3    | 38             | №457        |
| Хлеб 1/с йод                             | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| (Обед)                                   |              |                  |       |        |                |             |
| Салат из свежих овощей                   | 100          | 0,8              | 6     | 2,6    | 68             | №15         |
| Борщ из свежей капусты со сметаной       | 250/10       | 1,85             | 14,42 | 26,95  | 172            | №95         |
| Тефтели в соусе                          | 90/50        | 9,7              | 9,6   | 10,7   | 168            | №350        |
| Горох отварной                           | 180          | 15               | 5     | 39,7   | 262            | №389        |
| Напиток из с/ф «С»                       | 200          | 0,6              | 0,1   | 20,1   | 84             | №495        |
| Хлеб 1/с йод                             | 70           | 5,32             | 0,56  | 34,44  | 163,8          | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Итого за день                            |              | 50,61            | 51,9  | 217,35 | 1464,2         |             |

| Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                         |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 2(завтрак)                         |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная гречневая с маслом        | 200/5        | 8,92             | 7,68  | 37,16  | 243,4          | №213        |
| Бутерброд с маслом (булочка «Домашняя») | 60           | 4,09             | 11,45 | 28,63  | 284,1          | №544№79     |
| Какао                                   | 200          | 3,3              | 2,9   | 13,8   | 94             | №462        |
| Хлеб 1/с йод                            | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| (Обед)                                  |              |                  |       |        |                |             |
| Овощи свежие                            | 100          | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 11             | №148        |
| Суп картофельный с клецками             | 250          | 2,65             | 3,5   | 29,95  | 100            | №95         |
| Бефстроганов из мяса                    | 150          | 18,7             | 17,2  | 14,6   | 313            | №326        |
| Пюре картофельное                       | 180          | 4,86             | 7,2   | 10,44  | 126            | №377        |
| Сок фруктовый                           | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 86             | №501        |
| Хлеб 1/с йод                            | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный                    | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Итого                                   |              | 50,82            | 51,1  | 198,14 | 1457,3         |             |

| Наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|------|--------|----------------|-------------|
|                               |              | Б                | Ж    | У      |                |             |
| День 3(завтрак)               |              |                  |      |        |                |             |
| Каша молочная манная с маслом | 200/5        | 6,22             | 6,6  | 31,24  | 219            | №230        |
| Бутерброд горячий             | 25/15/30     | 6,9              | 9    | 20     | 149            | №349        |
| Чай с молоком                 | 200          | 1,6              | 1,3  | 11,5   | 64             | №460        |
| Хлеб 1/с йод                  | 30           | 2,28             | 0,24 | 14,76  | 70,2           | №573        |
|                               |              |                  |      |        |                |             |
| (Обед)                        |              |                  |      |        |                |             |
| Салат из свежих овощей        | 100          | 0,8              | 6    | 2,6    | 68             | №15         |
| Суп картофельный с горохом    | 250          | 6,3              | 3,57 | 10,6   | 115,75         | №113        |
| Печень по-строгановски        | 140          | 10,5             | 16,4 | 7,6    | 193            | №356        |
| Макароны отварные             | 180          | 6,66             | 5,94 | 35,46  | 221,4          | №256        |
| Компот из с/м ягоды           | 200          | 0,2              | 0,1  | 10,7   | 44             | №491        |
| Хлеб 1/с йод                  | 70           | 5,32             | 0,56 | 34,44  | 163,8          | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 30           | 2,04             | 0,39 | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Фрукт                         | 200          | 0,8              | 0,8  | 19,6   | 88             | №82         |
| Итого                         |              | 49,62            | 50,9 | 210,44 | 1455,55        |             |

| Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                       |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 4(завтрак)                       |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная кукурузная с маслом     | 200/5        | 6,08             | 6,6   | 37,1   | 232,2          | №233        |
| Бутерброд с маслом (Сдоба «Гребешок») | 60           | 4,18             | 15,45 | 23,63  | 264,1          | №544№79     |
| Кофейный напиток                      | 200          | 2,8              | 2,5   | 13,6   | 88             | №465        |
| Хлеб 1/с йод                          | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| (Обед)                                |              |                  |       |        |                |             |
| Овощи свежие                          | 100          | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 11             | №148        |
| Рассольник со сметаной                | 250/10       | 2,63             | 5,1   | 13,25  | 139,5          | №100        |
| Митболы в сметанном соусе             | 130          | 17,1             | 11,7  | 9,8    | 175            | №374        |
| Каша гречневая                        | 180          | 10,21            | 7,63  | 45,2   | 290,6          | №202        |
| Кисель витаминный                     | 200          | 0                | 0     | 15     | 60             | №484        |
| Хлеб 1/с йод                          | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Итого                                 |              | 50,3             | 49,95 | 200,94 | 1460,2         |             |

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                    |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 5(завтрак)                    |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная ячневая с маслом     | 200/5        | 7,24             | 6,64  | 33,12  | 221,2          | №227        |
| Школьный бургер                    | 190          | 8,87             | 21,1  | 43,47  | 389,7          | №544,347    |
| Чай с сахаром                      | 200          | 0,2              | 0,1   | 9,3    | 38             | №457        |
| Хлеб 1/с йод                       | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
|                                    |              |                  |       |        |                |             |
| (Обед)                             |              |                  |       |        |                |             |
| Салат из свежих овощей             | 100          | 0,8              | 6     | 2,6    | 68             | №15         |
| Суп лапша домашняя с куриным мясом | 250/25       | 6,55             | 6,85  | 11,2   | 133            | №128,366    |
| Котлета рыбная                     | 100          | 14               | 2,3   | 10     | 116,5          | №307        |
| Пюре картофельное                  | 180          | 4,86             | 7,2   | 10,44  | 126            | №377        |
| Напиток из с/ф                     | 200          | 0,6              | 0,1   | 20,1   | 84             | №495        |
| Хлеб 1/с йод                       | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Фрукт                              | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 88             | №82         |
| Итого                              |              | 50,52            | 51,96 | 201,29 | 1464,2         |             |

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                  |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 6(завтрак)                  |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная «Дружба» с маслом  | 200/5        | 5,2              | 6,6   | 37,6   | 190,6          | №229        |
| Сосиски запеченные в тесте       | 70           | 12,9             | 11,1  | 35,8   | 342            | №536        |
| Кофейный напиток                 | 200          | 1,4              | 1,2   | 11,4   | 63             | №464        |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
|                                  |              |                  |       |        |                |             |
| (Обед)                           |              |                  |       |        |                |             |
| Салат из свежих овощей           | 100          | 0,8              | 6     | 2,6    | 68             | №15         |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10       | 1,5              | 4,5   | 3,8    | 81,75          | №104        |
| Плов из мяса                     | 300          | 20,4             | 22,8  | 53,3   | 460            | №330        |
| Компот из с/м ягоды              | 200          | 0,2              | 0,1   | 10,7   | 44             | №491        |
| Хлеб 1/с йод                     | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Итого                            |              | 48,76            | 53,32 | 193,84 | 1438,35        |             |

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                          |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 7(завтрак)                          |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная «Геркулес» с маслом        | 200/5        | 5,92             | 6,52  | 36,86  | 229,8          | №217        |
| Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный) | 40           | 6,9              | 9     | 10     | 149            | №63         |
| Чай с молоком                            | 200          | 1,6              | 1,3   | 11,5   | 64             | №460        |
| Хлеб 1/с йод                             | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| (Обед)                                   |              |                  |       |        |                |             |
| Овощи свежие                             | 100          | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 11             | №148        |
| Свекольник со сметаной                   | 250/10       | 2,33             | 6,73  | 14,33  | 193,25         | №98         |
| Биточки по-рубцовски                     | 90           | 18,6             | 18    | 2      | 255            | №340        |
| Макароны отварные                        | 180          | 6,66             | 5,94  | 35,46  | 221,4          | №256        |
| Сок фруктовый                            | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 86             | №501        |
| Хлеб 1/с йод                             | 70           | 5,32             | 0,56  | 34,44  | 163,8          | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Итого                                    |              | 53,35            | 48,98 | 193,39 | 1502,85        |             |

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                          |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 8(завтрак)                          |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная пшениная с маслом          | 200/5        | 8,48             | 7,68  | 37,16  | 251,6          | №225        |
| Бутерброд с маслом (булочка «Домашняя»)  | 60           | 4,09             | 11,45 | 28,63  | 284,1          | №544№79     |
| Какао                                    | 200          | 3,3              | 2,9   | 13,8   | 94             | №462        |
| Хлеб 1/с йод                             | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| (Обед)                                   |              |                  |       |        |                |             |
| Салат из свежих овощей                   | 100          | 0,8              | 6     | 2,6    | 68             | №15         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,9              | 4,15  | 14,2   | 137,75         | №129        |
| Голубцы ленивые в соусе                  | 108/50       | 16,5             | 12,6  | 3,5    | 170            | №333        |
| Пюре картофельное                        | 180          | 4,86             | 7,2   | 10,44  | 126            | №377        |
| Компот из кураги                         | 200          | 0,3              | 0,01  | 17,5   | 72             | №494        |
| Хлеб 1/с йод                             | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Фрукт                                    | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 88             | №82         |
| Итого                                    |              | 48,63            | 53,66 | 188,89 | 1491,25        |             |

| Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц. (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------|-------------|
|                            |              | Б                | Ж     | У      |             |             |
| День 9(завтрак)            |              |                  |       |        |             |             |
| Макароны отварные с маслом | 125/5        | 4,81             | 4,29  | 22,56  | 259,9       | №256        |
| Бутерброд горячий          | 25/15/30     | 6,9              | 9     | 20     | 149         | №349        |
| Яйцо вареное               | 1шт          | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63          | №267        |
| Чай с сахаром              | 200          | 0,2              | 0,1   | 9,3    | 38          | №457        |
| Хлеб 1/с йод               | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2        | №573        |
| (Обед)                     |              |                  |       |        |             |             |
| Овощи свежие               | 100          | 0,7              | 0,1   | 1,9    | 11          | №148        |
| Суп картофельный с горохом | 250          | 6,3              | 8,57  | 18,6   | 115,75      | №113        |
| Чахохбили                  | 140          | 10,3             | 15,5  | 13,1   | 205         | №367        |
| Каша гречневая             | 180          | 10,21            | 7,63  | 45,2   | 290,6       | №202        |
| Сок фруктовый              | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 86          | №501        |
| Хлеб 1/с йод               | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2        | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4        | №575        |
| Итого                      |              | 52,12            | 50,86 | 192,62 | 1418,05     |             |

| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Э.Ц.<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------|
|                                                |              | Б                | Ж     | У      |                |             |
| День 10(завтрак)                               |              |                  |       |        |                |             |
| Каша молочная рисовая с маслом                 | 200/5        | 5,92             | 6,52  | 36,86  | 229,8          | №217        |
| Бутерброд с сыром (Сдоба «Гребешок»)           | 60           | 4,18             | 11,45 | 28,63  | 234,1          | №544№75     |
| Кофейный напиток                               | 200          | 2,8              | 2,5   | 13,6   | 88             | №465        |
| Хлеб 1/с йод                                   | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| (Обед)                                         |              |                  |       |        |                |             |
| Салат из свежих овощей                         | 100          | 0,8              | 6     | 2,6    | 68             | №15         |
| Борщ из свежей капусты со сметаной             | 250/10       | 1,85             | 14,42 | 26,95  | 172            | №95         |
| Картофель с мясом и луком запеченный под сыром | 270          | 22,78            | 8,2   | 17,95  | 316            | №334        |
| Напиток из с/ф                                 | 200          | 0,6              | 0,1   | 20,1   | 84             | №495        |
| Хлеб 1/с йод                                   | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,2           | №573        |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,04             | 0,39  | 11,94  | 59,4           | №575        |
| Фрукт                                          | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 88             | №82         |
| Итого                                          |              | 46,33            | 50,86 | 207,75 | 1479,7         |             |

|                                    |        |        |         |          |
|------------------------------------|--------|--------|---------|----------|
| <b>Итого за 10 дней</b>            | 501,06 | 513,49 | 2004,65 | 14631,65 |
| <b>Среднее значение за 10 дней</b> | 50,106 | 51,349 | 200,465 | 1463,165 |

- - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4 возможные изменения в меню.