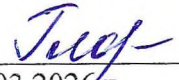


Согласовано  
Начальник лагеря:

 Н.В.Глазкова  
01.03.2026 г



Примерное двухнедельное меню  
для детей в оздоровительных учреждениях  
в летний период

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Первая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	<b>завтрак</b>					
262	Каша манная молочная	180	162	5	6	23,1
501	Кофейный напиток	200	134	2,36	1,6	27,58
108	Хлеб витаминизированный	20	47	1,52	0,16	9,84
пром	Йогурт	100	106	6,25	4,0	10,6
100	Сыр порционнo	20	52	4,0	4,1	0
105	Масло сливочное порц	15	112	0,75	12,37	0,12
300	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15
	<b>Обед</b>					
17	Салат из огурцов	100	102	0,7	10,1	2,0
147	Суп картофельный с макар. издел.	250	110	2,9	2,5	18,5
389	Тефтели из говядины с соусом	100/50	239	13,8	16,37	0,6
114	Рис отварной	180	204	0,03	5,4	33,81
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
	апельсин	150	56	1,35		11,25
пром	сок	200	94	1,0	0	21,2
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	<b>Итого:</b>					
<b>вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>					
105	Масло сливочное порционнo	15	112	0,75	12,37	0,12
313/481	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	378,13	26,79	16,10	31
237	Чай с лимоном	200/8	60	0,3	0	15,2
108	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	150	69	0,6		16,9
пром	Йогурт	100	106	6,25	4,0	10,6
	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15
	<b>Обед</b>					
22	Салат их помидоров	100	110	1,0	10,2	3,5
128	Борщ со сметаной из свеж. капусты	250/10	163,2	6,872	10,126	13,29
429	Пюре картофельное	180	138	3,18	6,6	16,35
343	Рыба припущенная с овощами	100/50	74	0,	0	18,4
508	Компот из сух/ фруктов	200	124	0,6	0	31,4
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
пром	Банан	150	136	2,25	-	3,36
	Сок	200	94	1,0	-	21,2
<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>					
268	Каша рисовая молочная	180	204	0,75	12,37	0,12
105	Масло сливочное порционнo	15	112	3,04	4,96	20,7
100	Сыр порционнo	20	52	4,0	3,9	0
496	Какао на молоке	200	138	3,9	3,5	22,9
108	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	31
	Груши	120	44,4	0,5	0	11,3
	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15
	<b>Обед</b>					

	Помидоры, огурцы порционные	40/40	14,4	0,4	-	3,2
144	Суп гороховый	250	224	11,062	9,786	22,3
404	Кура отварная	100	242	16,4	0,0	0,4
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	267	8,73	10,35	63,6
	Напиток из шиповника	200	129	0,6	-	31,6
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
	Сок	200	94	1,0	-	21,2
	Яблоко	150	71	0,6	0,6	15,6
<b>Четверг</b>						
	<u>Завтрак</u>					
100	Сыр порционно	20	5	4,0	3,9	0
411	Каша пшеничная молочная с маслом	180	292	7,7	11,8	38,5
762	Кофейный напиток с молоком	200	109	1,5	1,5	20,4
	Хлеб витаминный	20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Банан	100	90,4	1,53	-	22,4
	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15
	<u>Обед</u>					
1	Салат из свежей капусты	100	136	2,1	10,1	9,3
159/170	Суп-пюре с гречками	250/20	199,22	5,2	6,3	29
370	Плов из говядины	200	264	11,34	11,16	49,2
508	Компот из сух/фруктов	200	124	0,6	0	31,4
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
	Апельсин	150	56	1,35	-	11,25
пром	Сок	200	94	1,0	-	21,2
<b>Пятница</b>						
	<u>Завтрак</u>					
313	Запеканка творожная со. сгуш. молоком	150/15	425	24	25,2	23,9
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
108	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	9,84
105	Батон, масло	45	190,8	3	13,24	15,54
518	сок	200	94	10	0,2	0,2
	<u>Обед</u>					
ТТК	Салат из белокочанной капусты	100	76	1,43	4,99	8,32
154	Суп крестьянский	250/10	112	2,12	5,1	14,5
291	Макаронные отварные	180	220,5	5,3	6,2	35,3
367	Гуляш из говядины	50/50	297	20,6	22,1	4,2
494	Чай с лимоном	200/8	60	0,3	0	15,20
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
	Груша	120	44,4	0,5	0	11,3
<b>Вторая неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
	<u>Завтрак</u>					
268	Каша молочная рисовая с маслом	180	204	7,7	11,8	25,25
100	Сыр порционно	20	52	3,8	3,9	0
105	Масло порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
108	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	9,84
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42
	Яблоки	150	71	0,6	0,6	15,6
	<u>Обед</u>					
106	Помидоры порционные	60	16	0,8	0,1	14
176	Борщ со свежей капусты	250/10	157	5,1	5,2	17,48
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	267	8,73	10,35	63,9

381	Котлета из мясная	100	286	17,8	17,5	14,3
448	Соус белый основной	50	19,44	0,037	1,21	1,76
508	Компот из сух .фруктов	200	110	0,5	0,0	27,0
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,03	0,26	8,6
<b>вторник</b>						
	<b>завтрак</b>					
105	Каша ячневая молочная	180	212	11,2	17,4	3
317	Масло порционно	15	112,2	2,25	0,87	15,42
501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9
108	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	9,84
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42
	банан	100	90,4	1,53	-	22,4
пром	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	<b>Обед</b>					
	Огурцы порционные	60	16	0,8	01	14
144	Суп картофельный с горохом	250	224	11,062	9,786	22,3
429	Пюре картофельное	180	140	3,04	4,96	20,7
343	Рыба припущенная	100	143	13,3	7,2	6,3
503	Кисель пл. ягодный	200	122	1,4	0	29
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,7
110	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
	Яблоки	150	69	0,6	-	16,9
пром	Сок	200	94	1,0	-	21,2
<b>среда</b>						
	<b>Завтрак</b>					
300	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3
105	Масло сливочное порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12
267	Каша молочная пшеничная с маслом	180	240	5,8	31,8	31,8
494	Чай с лимоном	200/8	60	0,3	-	47,1
110	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	9,84
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42
	Груша	120	44,4	0,5	-	11,3
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокочанной капусты св.огурцом	100	136	2,1	10,1	9,3
153	Щи из свежей капусты	250/10	167	9,25	7,25	16,06
404	Курица отварная	100	242	16,4	0,0	0,4
291	Макаронны отварные	180	220,5	5,3	6,2	35,3
493	Какао с молоком	200	60	0,1	0	15
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
	Апельсин	120	76			
пром	Сок	200	94	1,0	-	21,2
<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>					
260	Каша молочная Дружба	180	169,65	3,945	8,748	18,79
100	Сыр порционно	20	52	3,8	3,9	0
496	Чай с лимоном	200	60	0,3	0	15,2
105	Масло сливочное порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12
	Хлеб витаминный	20	47	1,52	0,16	9,84
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42
	сок	200	94	1,0	0	21,2
	<b>Обед</b>					
	Помидоры порционные	60	16	0,8	0,1	14
159/170	Суп пюре картофельный с гречками	250/20	199,22	5,2	6,3	29,1
398	Тефтели мясные	100	204	13,8	12,7	8,7

414	Рис отварной	180	245	5,9	8,2	36,916
591	Кофейный напиток	200	79	0,3	0,3	15
110	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
	Банан	100	90,4	1,53		2,24
	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
	Сок	200	94	1,0	-	21,2
<b>пятница</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
300	Яйцо вареное	шт	63	5,1	4,6	0,3
262	Каша молочная манная	180	162	5	6	23,1
100	Сыр порционнo	20	52	3,8	3,9	0
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42
пром	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	<b><u>Обед</u></b>					
	Огурцы порционные	60	16	08	0,1	14
142	Щи из свежей капусты	250/10	163,2	6,862	8,486	10
367	Гуляш из говядины	50/50	297	20,6	22,1	4,2
369	Картофельное пюре	180	140	3,04	4,96	20,7
508	Компот из сух. фруктов	200	110	0,5	0,0	27,0
108	Хлеб витаминный	30	70	2,28	0,24	14,76
	Хлеб ржаной	20	40,4	1,3	0,26	8,6
	Апельсин	150	56	1,35	-	11,25
	Сок	200	94	1,0	-	21,2

#### Использованы документы

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ–интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО» Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО» Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера»

Примечание:

- 1) Овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.