

МЕНЮ Летнего Оздоровительного Лагерь 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая
			белки, г	жиры,г		ценность Ккал
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	44,25	290,8
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,5	28,54	85,93	646,3
						25,00%
ОБЕД						
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
88	Щи из свежей капусты,сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	6,5	224
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	116,38	871,95
						33,73%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье овсяное	50	3,3	9,8	30	220
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	450	7,8	12,7	57	371
						14,35%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1780	60,73	68,69	259,31	1889,25
						73,09%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ВТОРОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	76,2	560,9
						21,70%
		ОБЕД				
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12
234	Котлеты из минтая Фирменная	90	9,12	7,89	16,89	183,42
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	21,8	21,38	126,42	794,62
						30,74%
		ПОЛДНИК				
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
224/327	Запеканка творожная с молочным соусом (сладким) (120/30)	150	23,48	15,54	23,51	328,22
	Итого в полдник:	350	23,48	15,54	47,41	423,32
						16,38%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1680	60,03	58,77	250,03	1778,84
Среднесуточная норма хлебобулочных изделий						68,81%

Среднесуточная норма хлебобулочных изделий

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ТРЕТИЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	36,3	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3
						24,11%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
82	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,6
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	123,04	856,1
						33,12%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
ПР	Пирог	50	6,56	6,9	29,54	220,7
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
	Итого в полдник:	450	11,06	9,8	56,54	371,7
						14,38%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	58,85	54,07	278,75	1851,1
						71,61%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	61,1	622,5
						24,08%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8
365	Мясо тушёное (70/50)	120	14,5	18,5	2,8	220
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	30,26	27,9	119,24	836,88
						32,37%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком(100/20)	120	5,1	3,2	39,8	249
	Итого в полдник:	320	5,1	3,2	63,7	344,1
						13,31%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1705	56,97	63,47	244,04	1803,48
						69,77%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (180/50)	230	18,05	15	35,25	372
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71	76,93	727,5
						28,14%
ОБЕД						
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	4,2	54
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	1,54	5,72	9,27	96
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	20,3	11,58	210,3
126	Картофель тушёный с луком	150	3,3	9,1	22,6	189
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	795	26,01	40,5	114,17	844,18
						32,66%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
260	Булочка ванильная/ Кондитерские изделия	100	7,76	4,72	26,88	262
	Итого в полдник:	300	10,46	7,22	37,68	341
						13,19%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	66,2	78,43	228,78	1912,68
						73.99%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						22,05%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33	119,62
437	Тефтели с соусом красным основным (90/50)	140	6,58	8,48	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389.1	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	29,15	17,14	121,36	785,4
						30,38%
ПОЛДНИК						
ПР	Вафли	100	5,5	12,5	34,9	210,9
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
	Итого в полдник:	300	5,6	12,5	64,3	328,9
						12,72%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1655	50,55	51,08	263,82	1684,26
						65,16%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	8,06	9,09	41,94	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	83,62	638,56
						24,70%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,26	14,57	107,67
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	14,50	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	780	28,52	21,68	114,63	783,65
						30,32%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье овсяное	50	3,3	9,8	30	220
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	450	6,8	13,1	60,4	387,8
						15,00%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1730	55,06	59,58	258,65	1810,01
						70,02%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8	265
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	53,8	608,15
						23,53%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	9,04	10,4	4,64	147,2
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	800	35,88	36,4	126,31	836,94
						32,38%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
437	Ватрушка с повидлом/ Кондитерские изделия	100	5,8	4,8	44	266,6
	Итого в полдник:	300	5,8	4,8	67,9	361,7
						13,99%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	65,56	76,45	248,01	1806,79
						69,90%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						24,82%
ОБЕД						
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	4,2	54
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
294	Рыба тушеная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	29,13	29,07	116,76	822,47
						31,82%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223/1	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10)	120	5,5	6,2	35,3	304
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	59,2	399,1
						15,44%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	65,98	57,22	253,96	1863,07
						72,07%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
						22,89%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	840	26,76	24,45	128,14	859,36
						33,24%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
	Итого в полдник:	450	10,06	10,2	59,94	388,5
						15,03%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1790	53,03	56,72	270,88	1839,46
						71,16%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г		углеводы,г
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	36,3	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3
						24,11%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
88	Щи из свежей капусты,сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8
245	Бефстроганов из отварного мяса (70/50)	120	18,67	18,02	3,98	262,09
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
396	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	820	34,87	28,91	112,78	870,21
						33,66%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье сдобное	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
	Итого в полдник:	440	4,8	4,32	69,86	333,9
						12,92%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	54,8	51,66	281,81	1827,41
						70,69%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г		углеводы,г
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным(220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						22,05%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33	119,62
259	Жаркое по домашнему с мясом(180/70)	250	19,16	24,58	25,57	412,72
389.1	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	29,69	30,38	105,96	833,42
						32,24%
ПОЛДНИК						
ПР	Вафли	100	5,5	12,5	34,9	210,9
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	300	8,2	15	45,7	289,9
						11,21%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1615	53,69	66,82	229,82	1693,28
						65,50%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (150/20)	170	15,04	12,5	29,4	310
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	19,79	20,85	83,2	619,5
23,97%						
ОБЕД						
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
82	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,6
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	800	30,57	32,86	137,8	824,39
31,89%						
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
422	Булочка косичка/ Кондитерские изделия	100	6,1	5,74	35,7	314
	Итого в полдник:	300	6,1	5,74	59,6	409,1
15,83%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1680	56,46	59,45	280,6	1852,99
71,68%						
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	575	23,01	33,57	63,5	648,5
25,09%						
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
106/107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
250	Рыба запечёная с картофелем(70/180)	250	11,48	11,59	28,47	322,27
396	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	21,23	21,62	114,34	786,28
30,42%						
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
223	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком(100/20)	120	5,1	3,2	39,8	249
	Итого в полдник:	320	7,8	5,7	50,6	328
12,69%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1365	52,04	60,89	228,44	1762,78
68,19%						

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 14 дней

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%		84,7	86,9	368,5	2585
Завтрак	527	20,10	25,12	78,55	620,82
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					24%
Рекомендуемая величина	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Обед	811	29,28	27,54	119,81	828,99
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					32%
Рекомендуемая величина	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Полдник	338	8,47	9,00	57,13	362,72
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Рекомендуемая величина	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Средняя всего за день	1676	57,85	61,66	255,49	1812,53
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					70%
Рекомендуемая величина	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75