

Начальник лагеря с дневным  
пребыванием детей в период  
летних каникул 2025 года на базе  
МБУДО ЦВР

*Григорьев Н.Н.*  
«04» мая 2025 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ЦВР

«04» мая 2025 год

Примерное десятидневное меню горячих завтраков, обедов пищевой ценности приготавливаемых  
блюд для организации питания детей лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул  
в 2025 году

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|           |                                             |                 | Б                   | Ж     | У     |                                   |
|           | 2                                           | 3               | 4                   | 5     | 6     | 7                                 |
|           | <b>День № 1 – завтрак:</b>                  |                 |                     |       |       |                                   |
| 537       | Оладьи со сгущённым<br>молоком              | 200/30          | 15,86               | 16,26 | 95,73 | 593,33                            |
| 493       | Чай с сахаром                               | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00                             |
| 112       | Плоды свежие (яблоки)                       | 100             | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00                             |
|           | <b>Итого за завтрак</b>                     |                 |                     |       |       | <b>701,33</b>                     |
|           | <b>День № 1 – обед:</b>                     |                 |                     |       |       |                                   |
| 106       | Овощи натуральные<br>свежие (огурцы)        | 100             | 0,80                | 0,10  | 2,50  | 14,00                             |
| 103       | Суп картофельный с<br>макаронами            | 250             | 2,57                | 2,77  | 18,55 | 109,50                            |
| 399       | Оладьи из печени                            | 100             | 17,30               | 11,70 | 11,80 | 222,00                            |
| 448       | Соус белый основной                         | 40              | 1,23                | 8,50  | 2,70  | 92,00                             |
| 304       | Рис отварной                                | 180             | 4,40                | 7,20  | 40,57 | 245,52                            |
| 342       | Компот из свежих плодов<br>(яблок)          | 200             | 0,20                | 0,10  | 24,10 | 98,00                             |
| 110       | Хлеб ржано-пшеничный                        | 50              | 3,96                | 0,72  | 20,40 | 108,60                            |
|           | <b>Итого за обед</b>                        |                 |                     |       |       | <b>889,62</b>                     |
|           | <b>День № 2 – завтрак:</b>                  |                 |                     |       |       |                                   |
| 253       | Каша рисовая вязкая                         | 200/10          | 6,28                | 11,82 | 37,00 | 279,40                            |
| 111       | Батон                                       | 40              | 9,67                | 13,72 | 14,30 | 221,00                            |
| 493       | Чай с сахаром                               | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00                             |
| 112       | Плоды свежие (яблоки)                       | 100             | 0,90                | 0,20  | 8,10  | 42,00                             |
|           | <b>Итого за завтрак</b>                     |                 |                     |       |       | <b>603,40</b>                     |
|           | <b>День № 2 – обед:</b>                     |                 |                     |       |       |                                   |
| 4         | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 100             | 1,09                | 6,04  | 3,78  | 73,90                             |
| 96        | Рассольник Ленинградский                    | 250             | 2,05                | 5,25  | 16,25 | 121,25                            |
| 294       | Котлета рубленая из птицы<br>(грудка)       | 100             | 15,00               | 10,70 | 9,28  | 188,57                            |
| 448       | Соус белый основной                         | 50              | 1,88                | 4,68  | 5,00  | 69,65                             |
| 302       | Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 180             | 10,26               | 9,41  | 44,46 | 303,66                            |

|     |                                   |        |       |       |       |               |
|-----|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| 349 | Компот из сухофруктов             | 200    | 0,50  | 0,00  | 27,00 | 110,00        |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный              | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60        |
|     | <b>Итого за обед</b>              |        |       |       |       | <b>975,63</b> |
|     | <i>День № 3 – завтрак:</i>        |        |       |       |       |               |
| 183 | Каша жидкая молочная гречневая    | 200    | 9,09  | 12,99 | 35,18 | 210,00        |
| 111 | Батон                             | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00        |
| 493 | Чай с сахаром                     | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00         |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)             | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47,00         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>           |        |       |       |       | <b>539,00</b> |
|     | <i>День № 3 – обед:</i>           |        |       |       |       |               |
| 17  | Салат из свежих огурцов           | 100    | 0,9   | 5,1   | 3,6   | 64,00         |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250    | 1,75  | 4,97  | 7,77  | 83,00         |
| 405 | Курица в соусе с томатом          | 120    | 22    | 24,2  | 5,5   | 328,00        |
| 309 | Макаронные изделия отварные       | 180    | 6,78  | 0,81  | 34,84 | 173,88        |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок)   | 200    | 0,50  | 0,20  | 23,10 | 96,00         |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный              | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60        |
|     | <b>Итого за обед</b>              |        |       |       |       | <b>853,48</b> |
|     | <i>День № 4 – завтрак:</i>        |        |       |       |       |               |
| 258 | Каша пшенная вязкая               | 200/10 | 8,72  | 12,86 | 37,12 | 299,00        |
| 111 | Батон                             | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00        |
| 493 | Чай с сахаром                     | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00         |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)             | 100    | 0,30  | 0,20  | 8,10  | 42,00         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>           |        |       |       |       | <b>623,00</b> |
|     | <i>День № 4 – обед:</i>           |        |       |       |       |               |
| 2   | Салат витаминный                  | 100    | 2,1   | 10,1  | 9,3   | 136,00        |
| 131 | Свекольник                        | 250    | 2,175 | 4,45  | 12,02 | 97,00         |
| 406 | Плов из отварной птицы            | 210    | 44    | 38    | 3,8   | 534,00        |
| 349 | Компот из сухофруктов             | 200    | 0,20  | 0,10  | 24,10 | 98,00         |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный              | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60        |
|     | <b>Итого за обед</b>              |        |       |       |       | <b>973,60</b> |
|     | <i>День № 5 – завтрак:</i>        |        |       |       |       |               |
| 301 | Омлет натуральный                 | 200    | 27,14 | 40,85 | 4,20  | 494,28        |
| 493 | Чай с сахаром                     | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00         |
| 111 | Батон                             | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00        |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)             | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00         |
|     | <i>День № 5 – обед:</i>           |        |       |       |       |               |
| 76  | Винегрет                          | 100    | 1,30  | 10,80 | 6,80  | 130,00        |
| 108 | Суп картофельный с клёцками       | 200/50 | 1,2   | 2,6   | 8,77  | 63,25         |
| 343 | Рыба, тушённая в томате           | 160    | 13,30 | 7,20  | 6,30  | 143,00        |
| 312 | Пюре картофельное                 | 180    | 4,40  | 7,20  | 40,57 | 245,52        |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок)   | 200    | 0,50  | 0,20  | 23,10 | 96,00         |

|     |                                    |        |       |       |       |                |
|-----|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|----------------|
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный               | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60         |
|     | Шоколадный батончик                | 40     | 3,10  | 18,10 | 20,56 | 214,00         |
|     | <b>Итого за обед</b>               |        |       |       |       | <b>1000,37</b> |
|     | <i>День № 6 – завтрак:</i>         |        |       |       |       |                |
| 260 | Каша "Дружба"                      | 200    | 6,57  | 14,57 | 31,32 | 282,75         |
| 111 | Батон                              | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00         |
| 493 | Чай с сахаром                      | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00          |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)              | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00          |
|     | <b>Итого за завтрак</b>            |        |       |       |       | <b>611,75</b>  |
|     | <i>День № 6 – обед:</i>            |        |       |       |       |                |
| 106 | Овощи натуральные свежие (огурцы)  | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 24,00          |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми        | 250    | 2,30  | 4,25  | 15,12 | 108,00         |
| 412 | Биточки куриные припущенные        | 100    | 10,3  | 10,7  | 8     | 170,00         |
| 448 | Соус белый основной                | 40     | 1,23  | 8,50  | 2,70  | 92,00          |
| 309 | Макаронные изделия отварные        | 180    | 6,78  | 0,81  | 34,84 | 173,88         |
| 349 | Компот из сухофруктов              | 200    | 0,50  | 0,00  | 27,00 | 110,00         |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный               | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60         |
|     | <b>Итого за обед</b>               |        |       |       |       | <b>786,48</b>  |
|     | <i>День № 7 – завтрак:</i>         |        |       |       |       |                |
| 183 | Каша жидкая молочная гречневая     | 200    | 9,09  | 12,99 | 35,18 | 210,00         |
| 111 | Батон                              | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00         |
| 493 | Чай с сахаром                      | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00          |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)              | 100    | 0,90  | 0,20  | 8,10  | 42,00          |
|     | <b>Итого за завтрак</b>            |        |       |       |       | <b>534,00</b>  |
|     | <i>День № 7 – обед:</i>            |        |       |       |       |                |
| 107 | Овощи натуральные солёные (огурцы) | 100    | 1     | 10,2  | 3,5   | 110,00         |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем       | 250    | 1,82  | 5     | 10,65 | 95,00          |
| 407 | Рагу из птицы                      | 225    | 23,60 | 21,09 | 15,09 | 344,54         |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок)    | 200    | 0,20  | 0,10  | 24,10 | 98,00          |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный               | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60         |
|     | <b>Итого за обед</b>               |        |       |       |       | <b>756,14</b>  |
|     | <i>День № 8 – завтрак:</i>         |        |       |       |       |                |
| 537 | Оладьи со сгущённым молоком        | 200/30 | 15,86 | 16,26 | 95,73 | 593,33         |
| 493 | Чай с сахаром                      | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00          |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)              | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00          |
|     | <b>Итого за завтрак</b>            |        |       |       |       | <b>701,33</b>  |
|     | <i>День № 8 – обед:</i>            |        |       |       |       |                |

|     |                                          |        |       |       |       |               |
|-----|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| 4   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100    | 1,09  | 6,04  | 3,78  | 73,90         |
| 153 | Суп картофельный с рыбной консервой      | 250    | 9,2   | 7,2   | 16,05 | 166,25        |
| 293 | Птица жаренная (бедро, голень)           | 100    | 23,57 | 16,28 | 0,57  | 242,58        |
| 173 | Картофель отварной с маслом              | 180    | 6,78  | 0,81  | 34,84 | 173,88        |
| 349 | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,50  | 0,00  | 27,00 | 110,00        |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60        |
|     | <b>Итого за обед</b>                     |        |       |       |       | <b>875,21</b> |
|     | <i>День № 9 – завтрак:</i>               |        |       |       |       |               |
| 260 | Каша "Дружба"                            | 200/10 | 6,57  | 14,57 | 31,32 | 282,75        |
| 493 | Чай с сахаром                            | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00         |
| 111 | Батон                                    | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00        |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)                    | 100    | 0,90  | 0,20  | 8,10  | 42,00         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                  |        |       |       |       | <b>606,75</b> |
|     | <i>День № 9 – обед:</i>                  |        |       |       |       |               |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы)               | 100    | 0,08  | 10,1  | 2,1   | 102,00        |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем             | 250    | 1,82  | 5     | 10,65 | 95,00         |
| 295 | Макаронные изделия, запеченные с сыром   | 200    | 20,4  | 12,7  | 2,1   | 275,00        |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок)          | 200    | 0,50  | 0,20  | 23,10 | 96,00         |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50     | 3,96  | 0,72  | 20,40 | 108,60        |
|     | <b>Итого за обед</b>                     |        |       |       |       | <b>676,60</b> |
|     | <i>День № 10 – завтрак:</i>              |        |       |       |       |               |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы  | 200/10 | 8,66  | 11,90 | 38,04 | 293,80        |
| 111 | Батон                                    | 40     | 9,67  | 13,72 | 14,30 | 221,00        |
| 493 | Чай с сахаром                            | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00         |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)                    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                  |        |       |       |       | <b>622,80</b> |
|     | <i>День № 10 – обед:</i>                 |        |       |       |       |               |
| 76  | Винегрет овощной                         | 100    | 1,30  | 10,80 | 6,80  | 130,00        |
| 156 | Суп-лапша домашняя                       | 250    | 2,2   | 2,95  | 14,7  | 94,25         |
| 294 | Котлета рубленая из грудки               | 100    | 15,00 | 10,70 | 9,28  | 188,57        |
| 312 | Пюре картофельное                        | 180    | 4,40  | 7,20  | 40,57 | 245,52        |

|     |                         |     |      |       |       |                |
|-----|-------------------------|-----|------|-------|-------|----------------|
| 513 | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10  | 24,10 | 98,00          |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный    | 50  | 3,36 | 0,66  | 29,64 | 137,94         |
| ПР  | Шоколадный батончик     | 15  | 3,10 | 18,10 | 20,56 | 214,00         |
|     | <b>Итого за обед</b>    |     |      |       |       | <b>1108,28</b> |

Руководство для применения: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельян В.А., Москва Дели принт, 2011. - СанПин 2,4,5,2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования" Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011; Сборник технологических нормативов,