

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №1

Самсонова Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.

Примерное 12-ти дневное меню для детей 12 лет и старше Лагерь Дневного Пребывания

Сезон: Лето 2026

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III
Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО
УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,05	10,09	82,73	479,09	
Обед	Икра кабачковая (промышленного произв	30	1,14	5,34	4,62	71,4	68
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Тефтели из мяса в томатном соусе	90	12,04	8,82	9,58	164,45	388
	Картофельное пюре	150	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Фрукты свежие (яблоки)	100	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	47,44	35,93	91,57	874,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	59,49	46,02	174,3	1353,78	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с использованием концентрата "Валетек" с витаминами	150	19,48	17,64	47,25	489,42	629
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	25,53	28,52	105,38	853,14	
	Овощи натуральные огурцы	30	0,21	0,03	0,54	3,3	503,3
	Борщ с капустой и картофелем (1)	200	3,65	5,17	11,90	108,7	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Котлеты припущенные из куры	90	15,73	14,69	10,19	231,9	105
	Макаронные изделия отварные	150	6,80	0,81	34,85	173,88	9
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной завтрак	20	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32,48	23,24	92,01	796,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	58,01	51,76	197,39	1649,32	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Джем	20	0,10	0,00	14,32	55,2	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	10,36	10,85	106,61	573,02	
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	882
	Рассольник домашний	200	2,18	2,68	17,05	101,35	7(132)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Курица в соусе томатном	90	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Плоды свежие (яблоки)	100	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	39,59	36,58	111,42	937,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	49,95	47,43	218,03	1510,26	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,95	11,75	36,00	285,5	48
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	,	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,56	20,93	83,03	583,62	
ОБЕД	Овощи натуральные огурцы	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп- пюре из разных овощей	200	4,17	5,70	14,80	128,92	24
	Гренки из пшеничного хлеба для супа	10	1,24	0,16	7,61	33,64	170
	Плов из отварного мяса свинины	200	13,56	27,08	42,42	468,04	40
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Плоды свежие (фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,75	43,80	145,65	1082,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,31	64,73	228,68	1666,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,75	11,83	44,75	354,5	21
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,50	13,36	81,88	635,15	
ОБЕД	Овощи натуральные поидоры	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Котлеты или биточки рыбные	90	15,42	3,28	9,91	127,32	96
	Картофельное пюре	150	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	1,70	7	98
	Йогурт	125	3,75	3,12	13,75	100	47
	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	52,80	37,77	81,53	869,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	67,30	51,13	163,41	1504,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	37,88	202,2	96
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1.00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,16	21,78	110,46	758,1	
ОБЕД	Овощи натуральные Огурцы	30	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Суп с рыбными консервами	200	2,18	2,68	17,05	101,35	153
	Курица в соусе томатном	90	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	42,39	49,34	126,65	1105,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	53,55	71,12	237,11	1863,95	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	21
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Джем	20	0,10	0,00	14,32	55,2	15
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,87	14,36	108,38	663,02	
	Икра кабачковая (промышленного произв	30	1,14	5,34	4,62	71,4	68
	Рассольник ленинградский	200	2,05	5,25	16,25	121,25	63
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Фрикадельки из мяса, тушеные в соусе	90	9,44	21,11	8,22	258,99	81
	Макаронные изделия отварные	150	6,80	0,81	34,85	173,88	9
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,32	17,76	83,24	12
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	23,22	34,73	118,86	881,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	39,09	49,09	227,24	1544,98	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Омлет натуральный	150	9,48	14,72	2,71	179,39	1
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Булочка Школьная	60	0,51	0,45	12,98		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	14,49	16,05	49,88	344,74	
	Овощи отварные (свекла)	30	0,50	0,81	2,80	22,21	422
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,47	9,23	8,92	145,52	39
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Зразы Верх-Исетские в соусе	90	10,20	21,40	18,44	304,8	376
	Рис припущенный	150	4,25	7,25	38,88	237,78	92
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	27,78	40,52	105,57	990,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	42,27	56,57	155,45	1334,84	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	30,36	28,89	46,49	567,6	62
	Молоко сгущенное	20	0,79	0,80	0,00	10,2	481
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	36,74	30,36	90,05	782,82	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	30	3,01	2,12	18,24	332,78	175
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Рыба, запеченная в омлете	90	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофельное пюре	150	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Кисель из концентрата ягодного	200	0,24	1,08	15,82	73,08	101
	Флоды свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб ржаной ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	53,39	35,93	99,59	1160,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	90,13	66,29	189,64	1942,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Каша "Дружба"	200	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,36	24,28	88,36	617,7	
	Овощи натуральные огурцы	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Котлеты, биточки, шницели	90	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Картофель отварной	150	3,67	5,69	29,18	183,06	173
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	42,25	38,23	125,73	1015,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	56,61	62,51	214,09	1633,39	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша Рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	285,5	268
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,31	16,34	80,67	586	
ОБЕД	Маринад овощной	30	0,49	4,10	3,21	141,83	882
	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	3,65	5,17	11,90	63,2	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Курица в соусе томатном	90	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	43,26	45,17	108,90	1154,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	53,57	61,51	189,57	1740,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	34,83	27,17	55,00	603,33	85
	Йогурт	125	3,75	3,12	13,75	100	47
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	43,14	31,22	115,70	926,65	
ОБЕД	Овощи натуральные поидоры	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Рассольник ленинградский	200	2,05	5,25	16,25	121,25	63
	Котлеты припущенные из куры	90	15,73	14,69	10,19	231,9	105
	Картофель отварной	150	4,08	6,32	32,42	203,4	173
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,20	0,08	16,46	68,04	507
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,42	27,46	105,16	775,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	69,56	58,68	220,86	1702,64	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,05	10,09	82,73	479,09	
Обед	Икра кабачковая (промышленного произв	30	1,14	5,34	4,62	71,4	68
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Тефтели из мяса в томатном соусе	90	12,04	8,82	9,58	164,45	388
	Картофельное пюре	150	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Плоды свежие (яблоки)	100	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	47,44	35,93	91,57	874,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	59,49	46,02	174,3	1353,78	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с использованием концентрата "Валетек" с витаминами	150	19,48	17,64	47,25	489,42	629
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	25,53	28,52	105,38	853,14	
	Овощи натуральные огурцы	30	0,21	0,03	0,54	3,3	503,3
	Борщ с капустой и картофелем (1)	200	3,65	5,17	11,90	108,7	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Котлеты припущенные из кури	90	15,73	14,69	10,19	231,9	105
	Макаронные изделия отварные	150	6,80	0,81	34,85	173,88	9
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной завтрак	20	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32,48	23,24	92,01	796,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	58,01	51,76	197,39	1649,32	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Джем	20	0,10	0,00	14,32	55,2	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	10,36	10,85	106,61	573,02	
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	882
	Рассольник домашний	200	2,18	2,68	17,05	101,35	7(132)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Курица в соусе томатном	90	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Плоды свежие (яблоки)	100	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	39,59	36,58	111,42	937,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	49,95	47,43	218,03	1510,26	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,95	11,75	36,00	285,5	48
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	,	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,56	20,93	83,03	583,62	
ОБЕД	Овощи натуральные огурцы	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп- пюре из разных овощей	200	4,17	5,70	14,80	128,92	24
	Гренки из пшеничного хлеба для супа	10	1,24	0,16	7,61	33,64	170
	Плов из отварного мяса свинины	200	13,56	27,08	42,42	468,04	40
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Плоды свежие (фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,75	43,80	145,65	1082,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,31	64,73	228,68	1666,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,75	11,83	44,75	354,5	21
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,50	13,36	81,88	635,15	
ОБЕД	Овощи натуральные поидоры	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Котлеты или биточки рыбные	90	15,42	3,28	9,91	127,32	96
	Картофельное пюре	150	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	1,70	7	98
	Йогурт	125	3,75	3,12	13,75	100	47
	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	52,80	37,77	81,53	869,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	67,30	51,13	163,41	1504,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	37,88	202,2	96
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1.00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,16	21,78	110,46	758,1	
ОБЕД	Овощи натуральные Огурцы	30	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Суп с рыбными консервами	200	2,18	2,68	17,05	101,35	153
	Курица в соусе томатном	90	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	42,39	49,34	126,65	1105,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	53,55	71,12	237,11	1863,95	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	21
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Джем	20	0,10	0,00	14,32	55,2	15
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,87	14,36	108,38	663,02	
	Икра кабачковая (промышленного произв	30	1,14	5,34	4,62	71,4	68
	Рассольник ленинградский	200	2,05	5,25	16,25	121,25	63
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Фрикадельки из мяса, тушеные в соусе	90	9,44	21,11	8,22	258,99	81
	Макаронные изделия отварные	150	6,80	0,81	34,85	173,88	9
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,32	17,76	83,24	12
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	23,22	34,73	118,86	881,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	39,09	49,09	227,24	1544,98	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Омлет натуральный	150	9,48	14,72	2,71	179,39	1
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Булочка Школьная	60	0,51	0,45	12,98		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	14,49	16,05	49,88	344,74	
	Овощи отварные (свекла)	30	0,50	0,81	2,80	22,21	422
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,47	9,23	8,92	145,52	39
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Зразы Верх-Исетские в соусе	90	10,20	21,40	18,44	304,8	376
	Рис припущенный	150	4,25	7,25	38,88	237,78	92
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	27,78	40,52	105,57	990,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	42,27	56,57	155,45	1334,84	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	30,36	28,89	46,49	567,6	62
	Молоко сгущенное	20	0,79	0,80	0,00	10,2	481
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	36,74	30,36	90,05	782,82	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	30	3,01	2,12	18,24	332,78	175
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Рыба, запеченная в омлете	90	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофельное пюре	150	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Кисель из концентрата ягодного	200	0,24	1,08	15,82	73,08	101
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб ржаной ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	53,39	35,93	99,59	1160,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	90,13	66,29	189,64	1942,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Каша "Дружба"	200	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,36	24,28	88,36	617,7	
	Овощи натуральные огурцы	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Котлеты, биточки, шницели	90	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Картофель отварной	150	3,67	5,69	29,18	183,06	173
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	42,25	38,23	125,73	1015,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	56,61	62,51	214,09	1633,39	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша Рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	285,5	268
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,31	16,34	80,67	586	
ОБЕД	Маринад овощной	30	0,49	4,10	3,21	141,83	882
	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	3,65	5,17	11,90	63,2	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Курица в соусе томатном	90	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Соки Овощные , фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	43,26	45,17	108,90	1154,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	53,57	61,51	189,57	1740,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	34,83	27,17	55,00	603,33	85
	Йогурт	125	3,75	3,12	13,75	100	47
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,45	12,98	65,5	4
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	43,14	31,22	115,70	926,65	
ОБЕД	Овощи натуральные поидоры	30	1,60	10,10	3,00	109	75
	Рассольник ленинградский	200	2,05	5,25	16,25	121,25	63
	Котлеты припущенные из куры	90	15,73	14,69	10,19	231,9	105
	Картофель отварной	150	4,08	6,32	32,42	203,4	173
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,20	0,08	16,46	68,04	507
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,42	27,46	105,16	775,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	69,56	58,68	220,86	1702,64	