

**Утверждаю:**

И.о. директора МКУ «КПиСП»



/ В.В. Шуплецов/

**примерное  
5-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей с  
дневным пребыванием детей,  
на период весенних каникул 2025 г  
с 7 до 11 лет**

Меню 253-20													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры	
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A		
<b>1 день понедельник</b>													
<b>завтрак</b>													
макароны с сыром	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	0,00	274/96	
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	0,00	692/4	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
пирожное кудрявое	50	3,00	5,00	34,00	190,00	58,00	53,00	10,00	1,00	24,00	0,00	154.01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950.00	
<b>итого</b>	<b>630</b>	<b>19,00</b>	<b>23,00</b>	<b>131,00</b>	<b>811,00</b>	<b>1011,00</b>	<b>529,00</b>	<b>310,00</b>	<b>2,00</b>	<b>35,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>обед</b>													
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	17,00	0,00	132/96	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629.00	
Филе кур.запеченное с перцем	100	18,00	13,00	4,00	206,00	988,00	229,00	128,00	1,00	0,00	0,00	532.09	
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244.04	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312.05	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01	
<b>итого</b>	<b>795</b>	<b>41,00</b>	<b>28,00</b>	<b>113,00</b>	<b>854,00</b>	<b>2322,00</b>	<b>1249,00</b>	<b>249,00</b>	<b>8,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1425</b>	<b>60,00</b>	<b>51,00</b>	<b>244,00</b>	<b>1665,00</b>	<b>3333,00</b>	<b>1778,00</b>	<b>559,00</b>	<b>10,00</b>	<b>71,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>2 день вторник</b>													
<b>завтрак</b>													
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02	
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	0,00	201.01	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
пирожное Анжела с повидлом	100	6,00	7,00	63,00	337,00	67,00	239,00	148,00	1,00	1,00	19,00	492.01	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954.	
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>39,00</b>	<b>26,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1065,00</b>	<b>404,00</b>	<b>921,00</b>	<b>589,00</b>	<b>3,00</b>	<b>78,00</b>	<b>88,00</b>		
<b>обед</b>													
суп крестьянский с рисом	200	2,00	6,00	8,00	78,00	479,00	197,00	26,00	1,00	16,00	0,00	134.00	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629.00	
клецки из свинины с сыром	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348.1	
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	0,00	806.00	
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	190.00	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.	
<b>итого</b>	<b>785</b>	<b>33,00</b>	<b>47,00</b>	<b>120,00</b>	<b>1021,00</b>	<b>2651,00</b>	<b>893,00</b>	<b>257,00</b>	<b>7,00</b>	<b>50,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1485</b>	<b>72,00</b>	<b>73,00</b>	<b>286,00</b>	<b>2086,00</b>	<b>3055,00</b>	<b>1814,00</b>	<b>846,00</b>	<b>10,00</b>	<b>128,00</b>	<b>89,00</b>		
<b>3 день среда</b>													
<b>завтрак</b>													
омлет натуральный	150/10	16,00	27,00	3,00	317,00	235,00	229,00	119,00	3,00	1,00	0,00	284/96	
зеленый горошек порционно	20	1,00	0,00	1,00	8,00	72,00	20,00	4,00	0,00	2,00	0,00	801.	
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	1,00	0,00	685/4	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950.00	
<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>23,00</b>	<b>30,00</b>	<b>71,00</b>	<b>594,00</b>	<b>514,00</b>	<b>660,00</b>	<b>211,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>обед</b>													
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	16,00	0,00	110/4	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00	
голубцы с мясом и рисом	108/50	9,00	7,00	8,00	136,00	785,00	160,00	42,00	1,00	31,00	0,00	494/97	
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244.04	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312.05	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.	
<b>итого</b>	<b>853</b>	<b>24,00</b>	<b>25,00</b>	<b>118,00</b>	<b>804,00</b>	<b>2308,00</b>	<b>968,00</b>	<b>126,00</b>	<b>8,00</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1433</b>	<b>47,00</b>	<b>55,00</b>	<b>189,00</b>	<b>1398,00</b>	<b>2822,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>337,00</b>	<b>12,00</b>	<b>80,00</b>	<b>10,00</b>		

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал					витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	С	А	
<b>4 день четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954.
<b>итого</b>	<b>607</b>	<b>33,00</b>	<b>19,00</b>	<b>103,00</b>	<b>738,00</b>	<b>313,00</b>	<b>702,00</b>	<b>442,00</b>	<b>2,00</b>	<b>76,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>обед</b>												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	24,00	0,00	120/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
щицель из горбуши	90	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	30,00	0,00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	0,00	806.00
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
<b>итого</b>	<b>785</b>	<b>27,00</b>	<b>24,00</b>	<b>115,00</b>	<b>870,00</b>	<b>2658,00</b>	<b>1440,00</b>	<b>127,00</b>	<b>4,00</b>	<b>58,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1392</b>	<b>60,00</b>	<b>43,00</b>	<b>218,00</b>	<b>1608,00</b>	<b>2971,00</b>	<b>2142,00</b>	<b>569,00</b>	<b>6,00</b>	<b>134,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>5 день пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	93.01
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	20,00	365,00	208,00	133,00	1,00	1,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	0,00	950.00
<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>17,00</b>	<b>24,00</b>	<b>149,00</b>	<b>712,00</b>	<b>775,00</b>	<b>661,00</b>	<b>203,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>обед</b>												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,00	4,00	14,00	97,00	496,00	383,00	25,00	1,00	14,00	0,00	129/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1008,00	32,00	2,00	37,00	0,00	394/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	174,00	8,00	12,00	1,00	15,00	0,00	241/96
комлот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702.97
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
<b>итого</b>	<b>795</b>	<b>26,00</b>	<b>24,00</b>	<b>116,00</b>	<b>810,00</b>	<b>2167,00</b>	<b>1604,00</b>	<b>109,00</b>	<b>7,00</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1505</b>	<b>43,00</b>	<b>48,00</b>	<b>265,00</b>	<b>1522,00</b>	<b>2942,00</b>	<b>2265,00</b>	<b>312,00</b>	<b>10,00</b>	<b>77,00</b>	<b>0,00</b>	

примечание:

для приготовления блюд используются:  
-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

*Исупова Л.И.*

Исупова Л.И.