

Согласовано:
Директор общеобразовательного
учреждения



<< 26 >> 2025г.

Утверждено:
Генеральный директор ООО "КПУ"



<< 2 >> 2025г.
Е.В. Косицкая

Примерное десятидневное меню для лагерей дневного пребывания (с 7-11 лет) 2025год

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	1 ДЕНЬ														
	Завтрак														
39-97	Помидор свежий	50	0,5	6,1	2,6	66,1			0,2	16	14,9	8,4	0,4		
39-97	Пельмени отварные с маслом	200/5	7,4	13	9	170,1	0,1	8,5		27,6	82,5	13	0,9		
262-94	Каша молочная рисовая с маслом и сах.	150/5/5	6,6	7,3	39,2	247,5	0,1	0,9	0,6	182,5	197,5	33,5	0,4		
629-94	Чай с сахаром(каркале)	200	1,4	1	17,5	81,6		0,3		51,4	47,7	6	0,1		
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				13,4	24,6	9,7	0,6		
	Завтрак итог:	648	18,2	27,7	82	633,3	0,2	15,9	0,8	290,9	367,2	70,6	2,4		
	Обед														
	Вода минеральная	200													
36-97	Огурец свежий	60	0,5	10	1,2	95,3		3,8	0,2	17,4	15,8	5,3	0,2		
164-94	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	3,7	3,4	21,2	127,6	0,1	8,8	0,7	38,1	67	23,8	1,2		

23-97	Паста Болоньез	210	25,8	25,4	94,9	720	0,1			19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	10,2	5,8	19,3	132,2		0,1					
642-94	Сок	200	3,5	2,5	24,1	129,1		0,5		104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1			11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	830	47,5	47,6	183,9	1318,2	0,3	13,2	0,9	190,9	278,1	71,1	3,7
	Итого:	1380	65,7	75,3	265,9	1951,5	0,5	29,1	1,7	481,8	645,3	141,7	6,1
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9		0,1		177,7	71,2	8,3	0,4
43-97	Салат "Стенной"	60	0,7	2,6	4,6	42,4		37,2	10	40	13	7	0,5
51-ТТК	Котлета "Улыбка"	75	7,4	13	6	170,1	0,1	8,5		13,8	82,5	13	0,9
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,9	3,8	17,6	132		1,1	0,2	61,9	97,4	8,8	0,2
6294	Чай с сахаром	200	0,2		13,8	53,1				9,4	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68							
	Завтрак итог:	553	23,6	24,8	67,9	587,5	0,1	46,9	10,2	302,8	271,5	41,1	2,8
	Обед												
	Вода минеральная	200											
ТТК-37	Салават Радужный	60	3,5	6,9	2,6	85,9		2,3	13	12,5	49,1	10,5	0,4
ТТК-5	Солянка	200	3,2	1,9	8,6	65		0,18		3,08		4,09	0,57
ТТК-18	Колобки тушеные в соусе	110	12,3	22,7	5,3	275							
538-97	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
297-94	Запеканка творога	75	11,9	6,7	10,75	152,6		6,7		53,2	85,8	7,8	0,4
629-94	Чай с лимоном	200/7	1,4	1	17,5	81,6		0,3		51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1			11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	862	38,9	43,4	86,85	892,2	0,2	18,58	13,8	167,08	305,7	70,79	3,37
	Итого:	1415	62,5	68,2	154,75	1479,7	0,3	65,48	24	469,88	577,2	111,89	6,17
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
ТТК-36	Салат "Огонек"	75	6,1	5,1	12,2	121,9		0,1	7	177,7	123,4	11,3	0,5
ТТК63	Биточки "Заячье лакомство"	75	9,9	10,8	9,6	175		0,4	2	14,4	102,3	14,7	1,1
262-94	Каша молчанная с маслом, сахаром	200/5/5	5,7	5,4	29,1	187	0,1	0,7		28	135,5	18,5	0,3
	чай с лимоном	200/7	1,4	1	17,5	81,6		0,3		51,4	47,7	6	0,1

[illegible]

	Итого:	1363	60,1	55,5	228,1	1729,1	0,8	167,5	4,51	677,8	1148,6	251,16	16,4
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	4,8	8	76,4		12,2		34,2	19,2	10,2	0,4
ТТК-50	Шницель "Рыбачок"	75	9,3	3,7	6,9	188,9	0,1	2,5		11	108,9	15,3	0,8
261-94	Каша ПШЕНАЯ С МАСЛОМ И САХ.	150/5/5	4,8	10,2	26,39	235,6	0,2	26,3	0,1	179	247,7	57,2	2,1
	Блины с начинкой	65	1,4	2,2	33,5	80,3				5,2	16,2	3,6	0,4
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	3,5	2,5	24,1	129,1		0,5		104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				13,4	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	633	22,5	23,7	112,59	778,3	0,3	41,5	0,1	347,1	528,4	114,1	4,9
	Обед												
	Вода минеральная	200											
40-97	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	10	1,5	97,2		5,5		0,9	12	6,6	0,3
120-94	Щи из белокочан.капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,3	4,4	13,3	98,7	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
11-ТТК	Мясо по-деревенски	90	13,6	18,6	42,4	271,3	0,2	0,4		14,4	70,3	16,6	14
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
	выпечка/конд.изд.	100	7,6	3,6	14,6	127		132		22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром (каркале)	200	0,2		13,8	53,1				9,4	7,4	4	0,8
	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1			23	42	16,5	1
	Обед итог:	860	30,7	40,8	127,7	879,4	0,5	160,8	7	156,5	283,5	105,1	20,9
	Итого:	1493	53,2	64,5	240,29	1657,7	0,8	202,3	7,1	503,6	811,9	219,2	25,8
	VI ДЕНЬ												
	Завтрак												
36-97	Салат из свежих огурцов	60,00	0,5	10	1,2	95,3		3,8		17,4	15,8	5,3	0,2
284-94	Омлет натуральный	100	9,6	10,8	5,8	159,1		0,1	0,1	67,3	165	11	1,5
293-94	Вареники с маслом	150/8	4,3	2,1	24,3	123,3		0,2		118,7	195,5	17,2	0,4
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6		0,3		51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				13,4	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	551	18,1	24,2	62,5	527,3	0	4,4	0,1	268,2	448,6	49,2	2,8

[illegible]

[illegible]

21-ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	1,2	4,8	8	76,4			12,2		34,2	19,2	10,2	0,4
138-94	Суп картофельный с бобовыми(с горохом)	200	6,7	3,8	25,9	204,9	0,2		4,6		33,2	84	29,1	1,7
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	22,4	2,5		11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1				19,6	41,5	7,4	0,7
ТТК	Блины с начинкой	65	16,2	9,4	46,3	257,3	0,1	0,1	0,3		143,1	227,5	22,1	0,8
628-94	Чай с сахаром(каркале)	200	0,2		13,8	53,1					9,4	7,4	4	0,8
	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1				11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	825	46,7	35,6	184,6	1163,2	0,6	22,5	19,6		262	530,5	104,6	6,2
	Итого:	1356	66	59,5	278,9	1742,7	0,6	22,9	26,5		542,4	999,3	163,3	8,9
	Х ДЕНЬ													
	Завтрак													
39-ДСБ	Салат из свежих огурцов	60	0,6	5,1	3,5	96	0,1		10,3		16	16,7	7,3	0,4
ТТК-1	Котлета "Сказка"	75	7,4	7,8	12,3	199	0,2		1,3		22,5	101	15,3	1,2
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом,сахаром	150/5/5	7,8	7,8	32,9	227,8	0,2		0,9		198,2	252	51,4	1,2
	Фрукты	100	3,9	1,7	12	79	0,1							
628-94	Чай с сахаром	200	0,2		13,8	53,1					9,4	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68					14,6	24,6	93,7	0,6
	Завтрак итог:	628	22,2	22,7	88,2	722,9	0,6	0	12,5		260,7	401,7	171,7	4,2
	Обед													
	Вода минеральная	200												
40-97	Винигрет из свежих овощей	60	1,1	10	1,5	97,2			5,5		20	12	6,6	0,3
110-94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,3	8,8	86,9			5,1		35,8	40,6	14,7	0,7
375-94	Гуляш	90	15,1	6,9	25,5	234,6			1		31,8	179,2	19,3	2
465-94	Макаронны отварные	150	3,6	4,2	35	194,9					10,4	74,2	24,1	0,5
294-94	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6			0,2		105,2	139,4	13,5	0,3
5-ТТК	Кисель	200	0,6		27,6	110,3			4		40	24	18	0,8
	Хлеб	50	33,8	0,5	23,2	114	0,1				23	42	16,35	1
	Обед итог:	805	64,6	34,7	139,9	1016,5	0,1	0	15,8		266,2	511,4	112,55	5,6
	Итого:	1433	86,8	57,4	228,1	1739,4	0,7	0	28,3		526,9	913,1	284,25	9,8

	Завтрак средний:	579,5	23,25	28,07	89,119	698,51	8,82	16,33	2,823	354,65	487,66	99,486	5,06
	Обед средний:	833,9	39,5	36,12	138,244	983,74	0,38	88,478	9,59	182,308	385,938	104,614	8,127
	Средние показатели рациона	1413,4	62,75	64,19	227,363	1682,25	9,2	104,808	12,413	536,958	873,598	204,1	13,187



Зам. директора по производству ООО "КПУ"

Бадегина М.А.