

СОГЛАСОВАНО

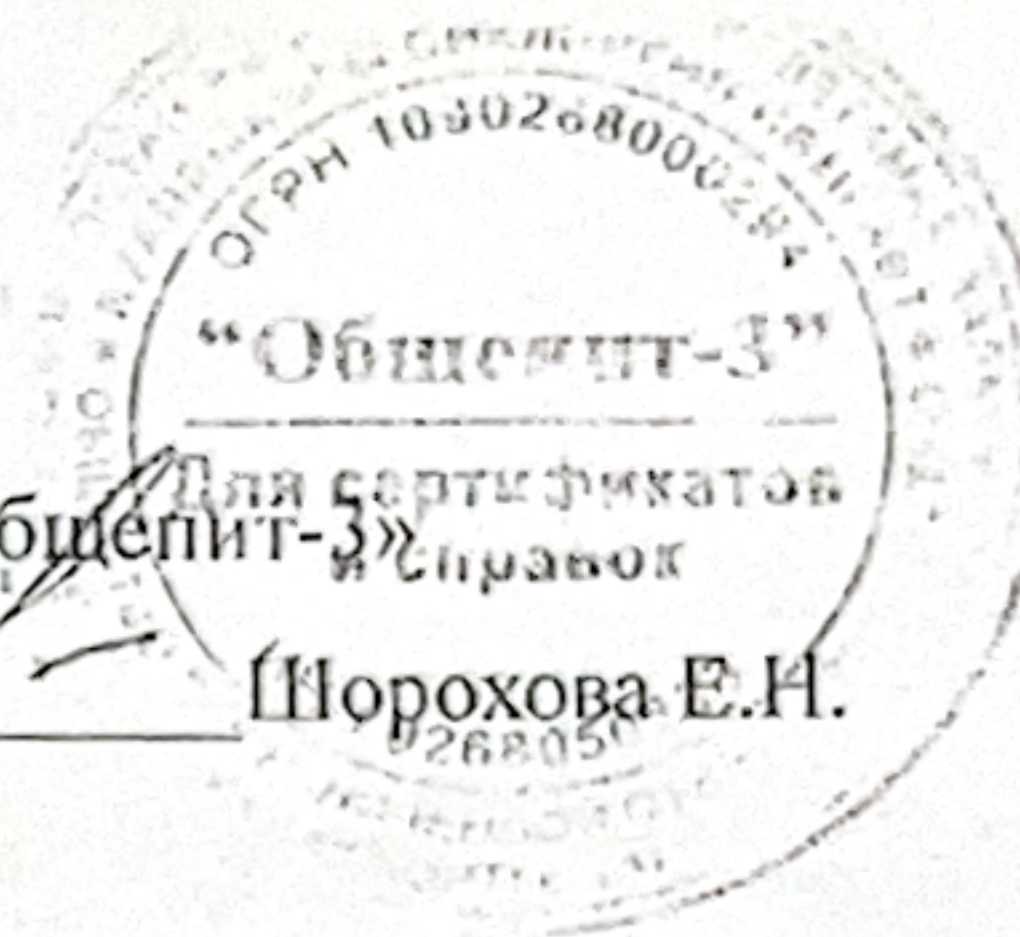
Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



**Меню основного (организованного) двухнедельного питания
на лагерь дневного пребывания
2025-2026 учебный год**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2026г

Понедельник			1 неделя			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	180	12,00	15,10	25,00	285,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
ТТК№16	Яблоко	100	0,40	0,40	9,70	47,00
Итого за Завтрак		520	15,70	15,80	64,70	472,90
Обед						
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50	35,40
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,50	4,80	7,30	79,10
ТТК №71	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,40	15,00	32,00	316,00
№ 292 Партнер 2013	Комлот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		710	23,30	23,73	98,70	707,80
Итого за день		1230	39,00	39,53	163,40	1180,70

Вторник

1неделя

№ рец.№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 165/5	170	5,20	6,60	26,30	186,90
№215 Партнер 2013	Запеканка творожная со сгущ. молоком 70/20	90	10,50	12,60	20,70	238,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	19,00	19,50	77,00	564,90
Обед						
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	1,90	4,90	13,30	106,30
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с томатным соусом 40/50	90	10,70	13,20	9,00	197,60
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	22,20	146,10
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		730	23,38	23,78	100,60	721,60
Итого за день		1230	42,38	43,28	177,60	1286,50

Среда		1неделя				
№ рец. № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценность (ккал) Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	11,20	15,30	18,00	254,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
Итого за Завтрак		610	15,50	15,80	70,00	486,00
Обед						
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50	35,40
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,50	4,80	10,10	89,20
ТТК № 54/6	Макароны отварные с соусом Болоньезе	165	14,20	15,20	32,00	321,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		715	23,6	23,9	97,7	707,9
Итого за день		1325	39,10	39,70	167,70	1193,90

Четверг

1неделя

№ рец. № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Тическая ценность (ккал)Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№179 Партнер 2013	Каша молочная Артек с маслом сливочным	180	8,40	10,50	15,00	185,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
ТТК№47/1	Ватрушка с повидлом	80	4,20	5,00	30,00	219,20
Итого за Завтрак		500	15,90	15,80	75,00	544,20
Обед						
№99 Партнер 2013	Салат из свежей капусты (Урожай 2026 г)	60	1,30	3,10	6,60	60,00
№60Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3,00	16,20	101,90
ТТК№19/2	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,80	17,20	20,70	284,80
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		700	23,48	24,13	101,40	724,00
Итого за день		1200	39,38	39,93	176,40	1268,20

Пятница

1 неделя

№ рец. № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 195/5	200	7,70	5,10	16,00	140,90
№3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 50/12	62	7,20	7,20	25,00	167,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	2,80	6,60	26,40	177,60
Итого за Завтрак		502	17,70	18,90	77,40	525,50
Обед						
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной (195/5)	200	1,60	4,90	8,20	70,80
ТТК№13/1	Курник	80	8,00	9,60	19,20	195,20
№146 Партнер 2013	Рагу овощное	150	6,80	8,70	17,30	177,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		720	23,80	24,00	98,80	705,30
Итого за день		1222	41,50	42,90	176,20	1230,80

Суббота

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Табл. №4 сборник 1996	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным 145/5	150	11,10	15,60	21,00	266,80
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК №1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
Итого за Завтрак		590	15,40	16,10	73,00	498,80
Обед						
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	5,40	7,90	16,00	146,70
ТТК №61/2	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	11,40	16,00	25,00	289,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК №1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК №2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		700	24,28	24,78	97,10	708,20
Итого за день		1290	39,68	40,88	170,10	1207,00

Понедельник

2неделя

№ рец. № печ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5	205	11,00	4,20	13,00	133,80
№1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом сливочным 50/10	60	4,18	7,70	25,10	191,10
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	2,80	6,60	26,40	177,60
Итого за Завтрак		505	18	19	75	543
Обед						
№56 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 195/5	200	1,60	4,10	8,60	77,30
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с томатным соусом 40/50	90	10,70	13,20	9,00	197,60
№204 Партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,80	5,70	21,80	161,70
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		730	24,00	23,83	97,30	713,90
Итого за день		1235	41,98	42,33	171,80	1256,40

Вторник

2неделя

№ рец. № реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№179 Партнер2013	Каша молочная "Артек" с маслом сливочным 175/5	180	13,90	17,20	38,00	362,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№16	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		520	17,60	17,90	77,80	549,00
Обед						
№99 Партнер 2013	Салат из свежей капусты (Урожай 2026 г)	60	1,30	3,10	6,60	60,00
№60 Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3,00	16,20	101,60
ТТК №71	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,00	17,60	28,00	322,40
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		710	24,26	24,58	106,90	755,60
Итого за день		1230	41,86	42,48	184,70	1304,60

№ рец. № рец	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энергетическая ценность (ккал) Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	180	11,00	4,50	26,00	188,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№2 партнер 2013	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 50/10/12	72	7,30	14,50	25,10	233,10
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
Итого за Завтрак		652	19,30	19,20	83,10	553,60
Обед						
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50	35,40
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	3,50	4,80	15,00	117,20
ТТК№19/2	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,80	17,20	26,20	306,80
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		700	23,70	25,93	100,60	736,70
Итого за день		1352	43,00	45,13	183,70	1290,30

28.05

Четверг

2неделя

№ рец. № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Энергетическая ценность (кДж)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 195/5	200	7,70	4,10	20,70	154,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 50/12	62	7,20	7,20	25,00	167,00
ТТК№7	Печенье в ассортименте	40	2,80	6,60	26,40	177,60
Итого за Завтрак		502	17,70	17,90	82,10	539,10
Обед						
№70 Партнер 2013	Уха рыбная (с консервами)	220	4,60	9,40	12,10	151,40
ТТК№40/1	Пирожок с творогом	80	9,30	7,40	21,70	190,60
№465СБ1996, №225Партнер2013	Рис отварной с соусом томатным 130/20	150	3,50	5,60	15,60	208,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		740	24,80	23,20	103,50	812,80
Итого за день		1242	42,50	41,10	185,60	1351,90

29.05

Пятница			2неделя			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№187 партнер 2013	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным 165/5	170	5,50	7,00	27,20	193,48
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№215 Партнер 2013	Запеканка творожная с повидлом 70/20	90	10,40	12,00	25,10	250,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	19,20	19,30	82,30	583,48
Обед						
№14 Партнер 2013	Салат из свежих помидор и огурцов 40/55/5	60	0,90	3,10	1,50	36,50
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,30	4,40	25,90	170,50
№394 Сб. 1996	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	9,60	16,30	17,70	255,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		700	24,28	24,68	101,20	734,50
Итого за день		1200	43,48	43,98	183,50	1317,98

30.05.26.

Суббота			2неделя			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 196 Партнер 2015	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 155/5	160	11,60	15,90	23,60	283,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
Итого за Завтрак		600	15,90	16,40	75,60	515,00
Обед						
№59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,25	4,10	23,90	139,80
№167/92 Партнер2021	Гречка по -купечески с фаршем из говядины	160	15,00	19,00	19,00	307,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		700	24,65	23,90	97,00	709,10
Итого за день		1300	40,55	40,30	172,60	1224,10

Итого за период (Завтрак)	541,75	17,24	17,59	76,04	531,25
Итого за период (Обед)	712,92	23,96	24,20	100,07	728,12
Итого за день	1254,67	41,20	41,80	176,11	1259,37