

**Согласовано:**

**Утверждаю:**

зам.директора  
МКУ «КП и СП»



Нуплешов В.В.

2025г.

**примерное  
5-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
на период осенних 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            | К       | Ca     | Fe    | С             | А      |             |
| 1 день понедельник               |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| яйцо вареное                     | 40               | 5,00                | 5,00   | 0,00   | 63,00   | 54,00         | 56,00   | 22,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 287,00      |
| 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       |
| кекс детский                     | 100              | 6,00                | 11,00  | 56,00  | 343,00  | 178,00        | 133,00  | 64,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 75,00       |
| 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      |
| итого                            | 720              | 27,00               | 34,00  | 153,00 | 1027,00 | 1185,00       | 665,00  | 386,00 | 4,00  | 11,00         | 10,00  |             |
| обед                             |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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 помидорами | 100              | 18,00               | 13,00  | 3,00   | 205,00  | 990,00        | 298,00  | 131,00 | 1,00  | 6,00          | 0,00   | 532.08      |
| 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      |
| 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 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       |
| итого                            | 795              | 40,00               | 28,00  | 111,00 | 846,00  | 2326,00       | 1262,00 | 254,00 | 7,00  | 27,00         | 0,00   |             |
| всего                            | 1515             | 67,00               | 62,00  | 264,00 | 1873,00 | 3511,00       | 1927,00 | 640,00 | 11,00 | 38,00         | 10,00  |             |
| 2 день вторник                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| сыр порциями                     | 20               | 5,00                | 5,00   | 0,00   | 70,00   | 220,00        | 20,00   | 200,00 | 0,00  | 0,00          | 42,00  | 5.12        |
| 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      |
| 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.        |
| итого                            | 620              | 38,00               | 24,00  | 103,00 | 798,00  | 557,00        | 702,00  | 641,00 | 2,00  | 77,00         | 111,00 |             |
| обед                             |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| 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      |
| 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.        |
| итого                            | 785              | 34,00               | 47,00  | 121,00 | 1028,00 | 2821,00       | 783,00  | 259,00 | 8,00  | 65,00         | 1,00   |             |
| всего                            | 1405             | 72,00               | 71,00  | 224,00 | 1826,00 | 3378,00       | 1485,00 | 900,00 | 10,00 | 142,00        | 112,00 |             |
| 3 день среда                     |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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       |
| кекс апельсинка                  | 100              | 6,00                | 13,00  | 55,00  | 370,00  | 89,00         | 110,00  | 36,00  | 1,00  | 6,00          | 0,00   | 85,00       |
| 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      |
| итого                            | 680              | 29,00               | 43,00  | 126,00 | 964,00  | 603,00        | 770,00  | 247,00 | 5,00  | 20,00         | 10,00  |             |
| обед                             |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| гуляш из свинины                 | 90/75            | 20,00               | 52,00  | 5,00   | 565,00  | 352,00        | 453,00  | 18,00  | 3,00  | 4,00          | 0,00   | 169.23      |
| 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       |
| 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 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.        |
| итого                            | 860              | 34,00               | 70,00  | 114,00 | 1226,00 | 1877,00       | 1205,00 | 104,00 | 9,00  | 24,00         | 0,00   |             |
| всего                            | 1540             | 63,00               | 113,00 | 240,00 | 2190,00 | 2480,00       | 1975,00 | 351,00 | 14,00 | 44,00         | 10,00  |             |

| Прием пищи,наименование блюда              | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал    |         |         |        |       | витамины (мг) |        | № рецептуры |
|--------------------------------------------|------------------|---------------------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|---------------|--------|-------------|
|                                            |                  | Б                   | Ж     | У      |         | Na      | К       | Ca     | Fe    | С             | А      |             |
| 4 день четверг                             |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                    |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |
| 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.        |
| итого                                      | 607              | 33,00               | 19,00 | 103,00 | 738,00  | 313,00  | 702,00  | 442,00 | 2,00  | 76,00         | 69,00  |             |
| обед                                       |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| филе новинка из свинины                    | 90               | 18,00               | 47,00 | 5,00   | 515,00  | 567,00  | 366,00  | 21,00  | 2,00  | 1,00          | 0,00   | 387.16      |
| 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      |
| 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      |
| 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.        |
| итого                                      | 785              | 33,00               | 61,00 | 107,00 | 1196,00 | 2888,00 | 1638,00 | 117,00 | 7,00  | 70,00         | 0,00   |             |
| всего                                      | 1392             | 66,00               | 80,00 | 210,00 | 1934,00 | 3201,00 | 2340,00 | 559,00 | 9,00  | 146,00        | 69,00  |             |
| 5 день пятница                             |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                    |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |
| 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         | 10,00  | 950.00      |
| итого                                      | 710              | 17,00               | 24,00 | 149,00 | 712,00  | 775,00  | 661,00  | 203,00 | 3,00  | 11,00         | 60,00  |             |
| обед                                       |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| фрикаделька из свинины                     | 12,5             | 3,00                | 2,00  | 0,00   | 29,00   | 118,00  | 4,00    | 2,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 688.01      |
| сметана                                    | 10               | 0,00                | 3,00  | 0,00   | 29,00   | 12,00   | 9,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 629.00      |
| котлета лукоморье                          | 90               | 19,00               | 29,00 | 6,00   | 358,00  | 585,00  | 249,00  | 31,00  | 2,00  | 2,00          | 76,00  | 531.06      |
| картофель запеченный с сыром               | 160              | 5,00                | 9,00  | 22,00  | 197,00  | 831,00  | 787,00  | 126,00 | 1,00  | 27,00         | 55,00  | 836.01      |
| 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      |
| компот 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.        |
| итого                                      | 807,5            | 36,00               | 49,00 | 114,00 | 1049,00 | 2513,00 | 1746,00 | 234,00 | 7,00  | 43,00         | 131,00 |             |
| всего                                      | 1517,5           | 53,00               | 73,00 | 263,00 | 1761,00 | 3288,00 | 2407,00 | 437,00 | 10,00 | 54,00         | 191,00 |             |
|                                            |                  |                     |       |        |         |         |         |        |       |               |        |             |

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

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

В меню допускается замена продуктов , блюдо 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.