

Согласовано:

Директор общеобразовательного
учреждения



Зубарева Л.Т.
06 2025г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КПУ"



Е.В. Косицкая
06 2025г.

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)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	І ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
39-97	Помидор свежий	50	0,5	6,1	2,6	66,1		6,2	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(каркаде)	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
	<i>Обед</i>												
	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												
	<i>Завтрак</i>												
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 "Степной"	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
	<i>Обед</i>												
	Вода минеральная	200											
ТТК-37	Салат 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												
	<i>Завтрак</i>												
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 мол.манный 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

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				13,4	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	600	25,4	22,6	82,1	633,5	0,1	1,5	9	284,9	433,5	60,2	2,6
	Обед												
	Вода минеральная	200											
46-ТТК	Салат "Забава"	60	0,9	3,6	5,9	57,4		2,9	0,1	16,3	23	11,2	0,7
ТТК-15	Суп картофельный с булгуром	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	228,7	0,1	0,3		21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1			19,6	41,5	7,4	0,7
	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1			23	42	16,5	1
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5		232,2	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
ТТК-13	Напиток из сухофруктов	200	0,4		27,4	105,5		0,2		20,3	13,9	5,4	1,1
	Обед итог:	870	34,9	29,1	149,7	1063,3	0,4	241,6	4,1	137,5	365,7	93,4	9,4
	Итого:	1470	60,3	51,7	231,8	1696,8	0,5	243,1	13,1	422,4	799,2	153,6	12
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-83	Бутерброд с маслом	10/25	6,1	10	10,2	157,4		0,3	0,41	203,9	121,9	12,36	0,5
40-97	Салат из свежей капусты	60	0,4	10	1,5	97,2		5,5		9,9	12	6,6	0,3
425-94	Оладьи из печени	90	6,5	3,4	9,3	100,1	0,2	10,9	4,1	9,5	263	13,3	4,7
257-94	Каша молочная гречневая с масл.,сах.	150/5/5	8,6	7,2	47,5	286,8	0,2			172,7	253,6	84,1	2,3
642-94	Какао с молоком	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				6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	593	27,4	33,4	106,3	838,6	0,4	17,2	4,51	507	786,9	144,16	9
	Обед												
	Вода минеральная	200											
21-ТТК	Помидор свежий	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
403-94	Плов	200	12	8,4	32,6	286,6	0,1	1,2		18	153,3	33,9	1,1
ТТК-57	Гречка запеченная с маслом	50	7,6	3,6	14,6	127		132		22,5	15,5	11,3	3,1
762-97	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:	770	32,7	22,1	121,8	890,5	0,4	150,3	0	170,8	361,7	107	7,4

	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 (каркаде)	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

	<i>Обед</i>												
	Вода минеральная	200											
28-ТТК	Салат "Солнечный"	60	1,7	9	8,3	120			29,3	14,2	17,4		
1-ТТК	Свекольник	200	6,8	5,2	19,9	143,7	0,1	7,3		27,2	74,4	26,2	1
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" в соусе	110	15,2	16,4	17,8	209,3		0,5		10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2		5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Кондитерские изделия	10	1,4	2,2	33,5	80,3				5,2	16,2	3,6	0,4
702-97	Компот из кураги	200	1		20,7	118,6		88		11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1			11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	880	36,1	37,7	164,9	1016,8	0,4	95,8	34,8	96,7	362,1	150,1	10,6
	Итого:	1431	54,2	61,9	227,4	1544,1	0,4	100,2	34,9	364,9	810,7	199,3	13,4
	VII ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
3-83	Бутерброд с сыром	15/25	6,1	10	10,2	157,4		0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
11-94	Салат из белокочанной капусты с лимоном	60	1,2	10	1,5	97,2		5,5		9,9	12	6,6	0,3
51-ТТК	Котлета "Улыбка"	75	7,4	13	6	170,1	0,1	8,5		13,8	82,5	13	0,9
257-94	Каша молочная гречневая с масл.,сах.	150/5/5	8,6	7,2	47,5	286,8	0,2			172,7	253,6	84,1	2,3
629-94	Чай с лимоном	200/7	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				6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	585	27	41,5	96,4	861,1	0,3	14,6	0,41	458,4	542,3	132	4,7
	<i>Обед</i>												
	Вода минеральная	200											
39-97	Помидор свежий	60	0,5	6,1	2,6	66,1		6,2	0,2	16	14,9	8,4	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
8-ТТК	Филе бедра	90	19,2	14,8	15,1	228	0,1		10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
472-94	Макароны отварные	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
	Фрукты	100	3,2	10,3	12,1	51,8		33,6		42,8	35,3	16,4	0,4
	Напиток из сухофруктов	200	0,6		25,4	96,3		88		11,2	3,1	3,1	4,6
773-97	Хлеб	50	3,8	0,5	23,2	114	0,1			11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	860	36,8	39,2	123,2	879,2	0,5	141,5	11,2	162,6	403,6	117,2	10,2

[illegible]

21-ТТК	Салат из белокачанной 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	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны 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	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
628-94	Чай с сахаром(каркаде)	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	19,6	22,5	262	530,5	104,6	6,2
	Итого:	1356	66	59,5	278,9	1742,7	0,6	26,5	22,9	542,4	999,3	163,3	8,9
	Х ДЕНЬ												
	Завтрак												
39-Д/СБ	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 масл.,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	12,5	0	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	Макароны 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	15,8	0	266,2	511,4	112,55	5,6
	Итого:	1433	86,8	57,4	228,1	1739,4	0,7	28,3	0	526,9	913,1	284,25	9,8

	<i>Завтрак средний:</i>	579,5	23,25	28,07	89,119	698,51	8,82	16,33	2,823	354,65	487,66	99,486	5,06
	<i>Обед средний:</i>	833,9	39,5	36,12	138,244	983,74	0,38	88,478	9,59	182,308	385,938	104,614	8,127
	<i>Средние показатели рациона</i>	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.