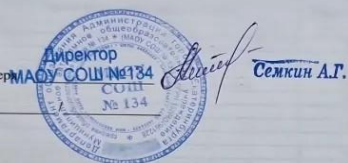


Утверждено:

Начальник лагеря



Утверждено:  
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



**Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков обедов.  
(для летних городских оздоровительных лагерей)**

Сезон: лето 2026

**День: понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	12,0	15,1	27,7	265
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		640	20,1	21	79,0	552,8
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	38,6
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	12,0	23,0	198,4
316	Котлета мясная	100	19,3	9,0	28,0	330
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	26,0	186,0
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	33,3	29,3	115,8	909,0

**День: вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	15,3	190,8
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	130/20	18	12,2	23,0	192,0
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>		555	22,9	26,8	80,3	593,1
<b>Обед</b>						
18,56	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,2	3,3	37
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142
168,05	Бефстроганов	100	16,5	12,0	5,6	247,7
911,01	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10,0	43	326,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	35,7	29,5	118,8	961,3

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	20,0	23,1	200,0
257,36	Каша молочная мультитлаковая с маслом	200	7	8,7	26,0	270,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		565	20,9	29,6	78,0	599,8
<b>Обед</b>						
18,57	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	3	34,4
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2,9	4,9	11,1	149,9
2,26	Фрикадельки мясные	100	14	17,0	13,4	276,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	27,4	29,5	116,0	900

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
160,02	Омлет натуральный	150	17,2	17,3	2,8	228,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
384,43	Мучное изделие	50	0	12,3	37,5	196,0
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90
<b>Итого за Завтрак</b>		570	19,6	30,7	77,4	635,0
<b>Обед</b>						
18,58	Нарезка из свежих овощей	100	0,9	2,1	3,7	37,9
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	23,0	184,3
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13,0	14,0	9,0	246,0
232,02	Рис припущенный	180	4,1	8,3	40,3	252,0
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	27	29,9	117,3	900,4

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,82	Каша молочная рисовая с маслом	200	9,3	6,4	32,0	210,0
642,08	Какао с витамином С "Витощка"	200	2,8	2,8	10,0	87,9
189,08	Сок	200	1		18,2	76
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>		645	19,9	21,2	80,8	593,0
<b>Обед</b>						
18,6	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,2	3,2	36,8
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	8,0	19,0	186,0
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	14	28,0	320
133,76	Картофель по-деревенски с паприкой	180	3,7	6,7	29,0	196,3
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	31,8	31,4	117,4	910,8

**День: понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	9	11,1	29,2	230,0
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		640	19,9	19	84,9	562,1
<b>Обед</b>						
18,61	Нарезка из свежих овощей	100	1,1	2,2	4,8	43,1
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	6,9	18,9	198,0
687,19	Зразы "Школьные"	100	14,0	16,0	20,0	256,0
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	30,8	30,6	117,2	878,5

**День: вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
166,06	Омлет с сыром	150	18,1	19,3	2,3	210,0
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	196,0
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
<b>Итого за Завтрак</b>		570	20,7	32,9	81,8	616,3
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	38,6
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	6,6	10,9	18,8	201
310,15	Мясо тушеное	100	13,0	11,0	2,1	272,1
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	28,5	31,1	119,8	988,3

**День: среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	15,3	190,8
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200	15	7,8	39,9	200,0
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	52,8
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,4	22,2	89	586,0
<b>Обед</b>						
18,56	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,2	3,3	37
58,51	Суп сливочный с курой	250	6,6	10,3	17,0	198,0
318,71	Ежики мясные	100	12,4	13,0	26,0	300,0
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	4,0	23,0	159,2
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,3	15,2	73,8
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	27,3	30,2	116,1	900,6

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	20,0	23,1	200,0
381,03	Макароны с сыром	200	10,6	5,0	37,7	250
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24,5	26,0	89,7	580,7
<b>Обед</b>						
18,58	Нарезка из свежих овощей	100	0,9	2,1	3,7	37,9
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7
280,05	Гуляш	100	10,0	8,0	20,0	215
911,01	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	9,0	43	326,2
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		880	29,9	29	117,2	902,8

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,6	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200	13	7,8	39,9	226,0
198,01	Чай лимонный с сахаром	203	0,2	0,1	13,9	52,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>		573	20,4	20,3	84,2	587,9
<b>Обед</b>						
18,6	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,2	3,2	36,8
71,47	Суп- лапша на курином бульоне с курой	260	5,9	8,0	30,0	210
283,7	Запеканка картофельная	250	16,5	19,3	39,0	498,0
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	24,0	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>		850	27	30,0	115,1	916,5