


Согласовано  
*Директор ООО "ГРАНД" Васянина Ю.С.*  
 10



Утверждаю  
 Директор ООО "ГРАНД"  
 Васянина Ю.С.



**Примерное двухнедельное меню  
 для организации питания для летнего пришкольного лагеря г. Лениногорск и Лениногорского района на 2023г.**

№ рец	Наименование блюд	от 7 до 12 лет					12 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Первая неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
194	Плов с изюмом	200	5,02	13,6	55,76	368	200	5,02	13,6	55,76	368
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	505	11,75	43,52	95,08	700,02	535	13,66	43,84	109,79	769,38
<b>Обед:</b>											
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,80	1,95	5,11	56,47	100	1,31	3,25	6,47	60,40
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,9	2,23	39,84	231,86	180/5	10,14	2,66	57,48	293,69
268	Котлета говяжья	90	12,96	15,04	10,82	263,45	100	14,4	20,49	12,02	292,73
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
350	Кисель	200	0	0	11,5	46,4	200	0	0	11,5	46,4
	<b>Итого обед:</b>	745	29,29	23,88	100,26	808,74	855	32,46	31,89	113,89	887,45
	<b>ИТОГО за день:</b>		41,04	67,40	195,34	1508,76		46,12	75,73	223,68	1656,83
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
224/326	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150/20	26,78	19,08	28,36	393,29	200/20	34,66	24,69	36,7	508,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52



382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
Итого завтрак:		510	34,42	23,42	75,06	649,81	560	42,30	29,03	83,40	765,48
Обед:											
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	250	2,02	5,09	11,98	107,25
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,79	3,1	7,27	60,07	100	1,09	6,08	11,21	103,9
312	Картофельное пюре	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	180/5	3,68	2,78	22,83	130,97
234	Биточки рыбные	90	10,05	12,29	12,13	199,64	100	11,17	13,66	13,48	221,82
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого обед:		745	18,43	22,32	99,88	680,00	855	19,74	27,92	101,39	742,72
ИТОГО за день:			52,85	45,74	174,94	1329,81		62,04	56,95	184,79	1508,20
3 день											
Завтрак											
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4
378	Чай с сахаром, с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Вода питьевая бут	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак:		505	13,50	13,40	94,99	554,93	535	15,41	13,72	109,70	624,29
Обед:											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	250	1,77	4,95	7,9	89,75
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
289	Рагу из курицы	200	12,56	11,72	15,2	217	230	14,44	13,48	17,48	249,55
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
350	Кисель фруктовый	200	0	0	11,5	46,4	200	0	0	11,5	46,4
Итого обед:		700	16,98	16,20	59,85	471,96	800	18,56	18,74	58,24	513,38
ИТОГО за день:			30,48	29,60	154,84	1026,89		33,97	32,46	167,94	1137,67
4 день											
Завтрак											
175	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	3,30	8,60	23,20	183,40	200/10	3,30	8,60	23,20	183,40
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
Итого завтрак:		505	8,89	16,51	72,41	472,92	535	10,80	16,83	87,12	542,28
Обед:											
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	250	2,69	2,84	17,46	118,25
71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	100	0,7	0,1	1,9	12,00
199	Гороховое пюре	150/5	13,42	6,75	34,47	250,95	180/5	16,02	8,05	41,14	299,52



294	Котлета куриная	90	14,27	13,71	13,32	234	100	15,86	15,23	14,8	260
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	200	1	0	20,2	84,8
	Итого обед:	745	33,56	23,23	102,73	762,31	855	37,39	26,44	105,38	820,55
	ИТОГО за день:		42,45	39,74	175,14	1235,23		48,19	43,27	192,50	1362,83
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Итого завтрак:	515	15,41	34,98	89,27	612,02	535	16,53	35,20	99,15	658,00
<b>Обед:</b>											
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06	100	1,16	0,19	7,20	35,10
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
266	Бифштекс	90	17,24	21,33	0,00	261,51	100	19,16	23,70	0,00	290,57
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого обед:	745	27,51	31,64	94,28	777,83	855	30,80	34,05	98,76	831,58
	ИТОГО за день:		42,92	66,62	183,55	1389,85		47,33	69,25	197,91	1489,58
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,1	4	36,96	208,24	200/10	6,1	4	36,96	208,24
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,8	8,3	14,83	157	30/10	5,8	8,3	14,83	157
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Итого завтрак:	505	15,13	12,72	86,11	518,76	535	17,04	13,04	100,82	588,12
<b>Обед:</b>											
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,17	9,69	68,60	250	1,97	2,71	12,11	85,75
52	Салат из свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,68	100	1,41	6,01	8,26	92,8
115	Ленивые голубцы с курицей	200	9	16,7	12,42	235,42	230	10,35	19,21	14,28	270,73
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
350	Кисель фруктовый	200	0	0	11,5	46,4	200	0	0	11,5	46,4
	Итого обед:	700	13,67	22,92	58,33	498,06	800	14,85	28,15	56,03	541,66
	ИТОГО за день:		28,80	35,64	144,44	1016,82		31,89	41,19	156,85	1129,78
<b>Вторая неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											



204	Макаронны отварные с маслом и сыром	150/5/10	5,59	4,75	35,90	208,40	200/5/10	7,64	8,10	42,64	274,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	100	0,40	0,40	9,80	44,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
Итого завтрак:		520	9,22	5,57	80,02	406,32	570	11,27	8,92	86,76	471,92
Обед:											
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06	100	1,16	0,19	7,20	35,10
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,9	4,1	39,84	231,86	180/5	10,14	2,66	57,48	293,69
234	Биточки рыбные	90	10,05	12,29	12,13	199,64	100	11,17	13,66	13,48	221,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого обед:		745	24,12	19,20	117,75	745,92	855	26,22	19,53	132,16	815,14
ИТОГО за день:			33,34	24,77	197,77	1152,24		37,49	28,45	218,92	1287,06
2 день											
Завтрак											
210	Омлет натуральный с маслом	150/10	14,27	22,16	2,65	267,93	200/10	19,51	34,76	3,69	405,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,8	8,3	14,83	157	30/10	5,8	8,3	14,83	157
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0,00	0	0,5	0	0	0,00	0
Итого завтрак:		490	29,99	41,24	83,98	828,83	550	35,56	53,96	90,07	989,02
Обед:											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	9,4	78,72	250	1,8	4,92	10,93	103,75
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
291	Плов из курицы	200	14,51	14,71	28,34	364	230	16,69	16,92	32,59	418,6
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Итого обед:		700	19,63	19,41	85,15	671,90	800	21,52	22,43	85,64	738,23
ИТОГО за день:			49,62	60,65	169,13	1500,73		57,08	76,39	175,71	1727,25
3 день											
Завтрак											
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,1	4	36,96	208,24	200/10	6,1	4	36,96	208,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
Итого завтрак:		515,0	14,28	35,25	77,18	561,26	535,0	15,40	35,47	87,06	607,24
Обед:											



102	Суп картофельный с горохом	200	6,00	2,60	13,80	102,60	250	5,49	5,27	16,54	148,25
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,79	3,1	7,27	60,07	100	1,09	6,08	11,21	103,9
312	Пюре картофельное	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	180/5	3,68	2,78	22,83	130,97
266	Бифштекс	90	17,24	21,33	0,00	261,51	100	19,16	23,70	0,00	290,57
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
350	Кисель	200	0	0	11,5	46,4	200	0	0	11,5	46,4
	Итого обед:	745	29,35	29,80	71,46	672,27	855	30,54	38,05	71,96	766,07
	ИТОГО за день:		43,63	65,05	148,64	1233,53		45,94	73,52	159,02	1373,31
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0,00	0	0,5	0	0	0,00	0
	Итого завтрак:	505	11,61	11,96	82,58	483,53	535	13,52	12,28	97,29	552,89
<b>Обед:</b>											
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	250	2,02	5,09	11,98	107,25
71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	100	0,7	0,1	1,9	12,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
280	Фрикадельки в соусе	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого обед:	740	17,47	19,55	89,93	666,14	840	18,61	20,03	92,39	687,09
	ИТОГО за день:		29,08	31,51	172,51	1149,67		32,13	32,31	189,68	1239,98
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
209	Яйцо отварное (1 шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	40	5,08	4,6	0,28	62,84
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0,00	0	0,5	0	0	0,00	0
	Итого завтрак:	505	16,99	10,08	84,55	496,36	535	18,90	10,40	99,26	565,72
<b>Обед:</b>											
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	250	3,56	4,59	18,79	144,25
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,80	3,65	5,11	56,47	100	1,31	3,25	6,47	60,40
199	Пюре гороховое	150/5	13,42	6,75	34,47	250,95	180/5	16,02	8,05	41,14	299,52
294	Котлета куриная	90	14,27	13,71	13,32	234	100	15,86	15,23	14,8	260
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого обед:	745	34,24	28,31	119,70	881,58	855	38,53	31,43	123,09	942,95



ИТОГО за день:			51,23	38,39	204,25	1377,94		57,43	41,83	222,35	1508,67
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	200/10	5,1	10,72	33,42	251
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий						20	1,12	0,22	9,88	45,98
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4
	Вода питьевая бут	0,5	0	0	0,00	0	0,5	0	0	0,00	0
Итого завтрак:		505	11,13	18,74	94,14	590,92	535	13,04	19,06	108,85	660,28
<b>Обед:</b>											
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75
143	Рагу овощное	150/5	2,29	11	14,44	166	180/5	2,73	13,13	17,23	198,13
268	Котлета говяжья	90	12,96	15,04	10,82	263,45	100	14,4	20,49	12,02	292,73
	Хлеб дарницкий	55	2,24	0,44	19,76	91,96	55	2,24	0,44	19,76	91,96
350	Кисель	200	0	0	11,5	46,4	200	0	0	11,5	46,4
Итого обед:		700	19,07	28,65	66,21	636,41	790	21,34	36,77	72,62	714,97
ИТОГО за день:			30,20	47,39	160,35	1227,33		34,38	55,83	181,47	1375,25
ИТОГО за 12 дней:			475,64	552,50	2080,90	15148,80		533,99	627,18	2270,82	16796,41
Среднее за 12 дней			39,64	46,04	173,41	1262,40		44,50	52,27	189,24	1399,70

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.