

Согласовано



Примерное меню для питания детей во время летнего лагеря на 2025 год.

№ п/п	Наименование блюд	от 7 до 12 лет					12 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Первая неделя											
1 день											
Завтрак:											
194	Плов с изюмом	180	4,52	12,24	50,18	331,2	200	5,02	13,6	55,76	368
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	30	1,77	1,41	22,5	109,8
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак:		560	9,92	14,47	116,80	641,52	580	10,42	15,83	122,38	678,32
Обед:											
71	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	100	0,7	0,1	1,9	12,00
102	Суп картофельный с горохом на кв	200	9,38	13,81	21,2	140,32	250	11,73	17,26	28,5	175,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,85	9,55	39,86	280	180/5	10,59	11,34	47,33	332,5
268	Котлеты говяжьи с соусом сметанным с томатом	60/30	8,97	10,93	9,8	173,57	70/30	10,47	12,75	11,43	202,5
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Итого обед:		745	29,86	34,79	111,76	769,05	865	35,17	41,78	123,98	867,37
Итого за день:			39,78	49,26	228,56	1410,57		45,59	57,61	246,36	1545,69
2 день											
Завтрак:											
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	18,89	12,92	61,01	435,63	180/20	22,22	15,2	71,78	512,51
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	200	3,30	2,90	13,80	94,00
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак:		510	25,75	16,62	103,93	670,15	540	29,08	18,90	114,70	747,03
Обед:											
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на кв	200/10	2,49	4,08	22,54	141,80	250/10	3,11	5,10	28,17	177,25
312	Картофельное пюре	150	11,04	8,78	56,09	152,1	180	12,8	9,58	59,5	211,2
234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	60/30	7,83	6,45	10,83	133,20	70/30	9,13	7,53	12,64	155,40
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80

		Итого обед:		690	24,26	19,84	141,23	651,86	770	27,38	22,63	147,14	745,62
		ИТОГО за день:			50,01	36,46	245,16	1322,01		56,46	41,53	261,84	1492,65
3 день													
Завтрак													
181	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,02	4,05	33,37	194,01	200/5	6,02	4,05	33,37	194,01		
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
582	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	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого завтрак:		595	13,90	13,80	104,79	601,93	595	13,90	13,80	104,79	601,93		
Обед:													
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кв	200/10	10,05	6,72	12,32	151,8	250/10	12,56	8,4	15,4	189,75		
289	Рагу из птицы	150/50	18,45	19,47	31,02	204,8	180/50	22,45	23,96	48,6	296,96		
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97		
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76		
Итого обед:		710	31,48	26,69	89,99	573,58	820	37,92	32,78	110,30	713,38		
ИТОГО за день:			45,38	40,49	194,78	1175,51		51,82	46,58	215,09	1315,31		
4 день													
Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	6,08	11,18	33,48	260,00	200/5	6,08	11,18	33,48	260,00		
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	7,5	9,4	17,7	188,4	40/5/15	7,5	9,4	17,7	188,4		
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого завтрак:		575	14,05	21,00	75,98	555,40	575	14,05	21,00	75,98	555,40		
Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,91	3,87	36,24	100	1,31	3,25	6,47	60,40		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв	200	0,13	5,42	17,98	110,6	250	0,16	6,78	22,47	138,25		
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	8,42	1,75	44,47	143,4	180/5	9,1	2,1	49,36	183,8		
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	60/30	9,65	10,89	11,4	182,4	70/30	11,26	12,7	13,3	212,8		
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97		
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	200	5	0	20,2	84,8		
Итого обед:		745	26,22	20,41	117,68	649,40	865	28,51	25,16	126,62	749,02		
ИТОГО за день:			40,27	41,41	193,66	1204,80		42,56	46,16	202,60	1304,42		
5 день													
Завтрак													
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,23	3,73	49,05	259,00	200/5	7,23	3,73	49,05	259,00		
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого завтрак:		555	12,31	5,88	94,07	480,52	555	12,31	5,88	94,07	480,52		
Обед:													
2	Салат Витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,80	100	1,2	5,1	5,5	73,00		
101	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	200	3,2	11,2	13,4	132,6	250	4	14	16,75	165,75		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,97	31,47	202,23	180/5	6,73	7,13	37,56	241,38		
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	60/30	13,11	9,43	11,40	182,57	70/30	15,30	11,00	13,30	213,00		

71	Овоши натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,1	0,2	3	22,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кв	200/10	158	10,72	22,54	147	250/10	1,98	13,4	28,18	183,75
291	Плов из курицы	150/50	14,51	14,71	28,34	364	180/50	16,69	16,92	32,59	418,6
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Итого обед:		710	176,09	26,27	93,68	704,36	820	22,13	31,13	99,35	781,52
ИТОГО за день:			192,87	49,75	168,26	1287,76		38,91	54,91	173,93	1364,92

3 день

Завтрак

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом		200/5	8,31	13,12	37,63	303	200/5	8,31	13,12	37,63	303
173	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
573	Чай с сахаром и молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81
378	Пирожки	30	1,77	1,41	22,5	109,8	30	1,77	1,41	22,5	109,8
581	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
338	Итого завтрак:		585	15,16	16,68	105,15	585	15,16	16,68	105,15	634,32

Обед:

101	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	200	3,2	11,2	13,4	132,6	250	4	14	16,75	165,75
312	Картофельное пюре	150	11,04	8,78	56,09	152,1	180	12,8	9,58	59,5	211,2
290	Птица тушеная в соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153,00	50/50	11,94	10,12	3,51	153,00
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Итого обед:		690	28,42	30,54	112,76	605,66	760	30,42	34,03	114,58	674,92
ИТОГО за день:			43,58	47,22	217,91	1239,98		45,58	50,71	219,73	1309,24

4 день

Завтрак

173	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	200/5	6,10	10,70	32,30	250,50	200/5	6,10	10,70	32,30	250,50
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,95	9,36	18,61	170,00	40/10	2,95	9,36	18,61	170,00
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак:		565	9,52	20,48	75,71	527,50	565	9,52	20,48	75,71	527,50

Обед:

62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
96	Рассолыник Ленинградский со сметаной на кв	200/10	2,49	4,08	22,54	141,80	250/10	3,11	5,10	28,17	177,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,97	31,47	202,23	180/5	6,73	7,13	37,56	241,38
280	Фрикадельки говяжьи в соусе	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	200	5	0	20,2	84,8
Итого обед:		750	23,99	17,87	104,05	735,69	860	25,63	19,97	115,42	819,98
ИТОГО за день:			33,51	38,35	179,76	1263,19		35,15	40,45	191,13	1347,48

5 день

Завтрак

174	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	200/5	7,31	10,98	39,20	186,00
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	40	5,08	4,6	0,28	62,84
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81

582	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4
Итого завтрак:		535	19,87	24,93	101,10	709,76	535	19,87	24,93	101,10	609,76
Обед:											
2	Салат Витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,80	100	1,2	5,1	5,5	73,00
108	Суп картофельный с клецками на кв	200	2,85	3,67	15,03	115,4	250	3,56	4,59	18,79	144,25
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	8,42	1,75	44,47	143,4	180/5	9,1	2,1	49,36	183,8
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	60/30	9,65	10,89	11,4	182,4	70/30	11,26	12,7	13,3	212,8
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
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	24,54	19,90	125,97	709,76	865	27,46	24,91	133,78	815,62
Итого за день:			44,41	44,83	227,07	1419,52		47,33	49,84	234,88	1425,38
6 день											
Завтрак											
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	6,15	10,72	32,35	250,52	200/5	6,15	10,72	32,35	250,52
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
580	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	40	1,56	12,24	25	216,4
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак:		595	11,34	23,78	101,47	667,44	595	11,34	23,78	101,47	667,44
Обед:											
101	Суп картофельный с пшенной крупой на кв	200	1,58	2,17	9,69	68,60	250	1,97	2,71	12,11	85,75
268	Котлеты говяжьи с соусом сметанным с томатом	60/30	8,97	10,93	9,8	173,57	70/30	10,47	12,75	11,43	202,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5	8,8	9,5	39,8	279,6	180/5	10,56	11,4	47,76	335,52
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	1,68	0,33	14,82	68,97
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Итого обед:		685	21,59	23,04	99,05	689,73	765	24,68	27,19	106,12	768,74
Итого за день:			32,93	46,82	200,52	1357,17		36,02	50,97	207,59	1436,18
Итого за 12 дней:			645,05	518,65	2456,61	15428,65		532,97	581,62	2583,42	16609,28
Среднее за 12 дней			53,75	43,22	204,72	1285,72		44,41	48,47	215,29	1384,11