



Примерное 2х недельное меню для дошкольных, трудовых лагерей на 2022 год.

№ реп.	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
I день													
Завтрак:													
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	5,01	8,00	151,90	0,89	180/5	6,01	6,00	15,00	200,40	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
	итого завтрак:		11,64	11,37	35,08	371,37	1,07	235,00	11,13	10,08	42,08	381,99	1,19
Обед:													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,66	3,66	2,74	46,62	10,83	60	0,66	3,66	2,74	46,62	10,83
101	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б	250	4	14	16,75	165,75	9,1	250	6	16,4	21,4	185,75	9,1
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72	50/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72
312	Картофельное пюре	150	11,4	8,78	56,09	152,1	0	180	12,8	9,58	59,5	211,2	0
356	Кисель	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
	итого обед:		28,93	33,22	112,76	697,11	42,95	725	32,33	36,42	120,82	776,21	42,95
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
	итого полдник:		7,74	5,70	28,72	199,90	4,00	240,00	7,74	5,70	28,72	199,90	4,00
	ИТОГО:		48,31	50,29	176,56	1268,38	48,02		51,20	52,20	191,62	1358,10	5,19

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
2 день													
Завтрак													
224	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95	180/20	17,23	20,3	33,4	234,42	2,34
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
итого завтрак:			19,49	20,85	53,70	321,91	3,25		22,36	23,23	61,43	393,48	3,64
Обед:													
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78	250	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78
295	Котлеты куриные с соусом	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,53	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,53
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:			29,74	30,48	101,64	756,97	21,03		30,33	29,23	102,87	809,12	21,03
Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник			2,81	5,72	23,52	175,10	0,03		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03
ИТОГО:			52,04	57,05	178,86	1253,98	24,31		55,50	58,18	187,82	1377,70	24,70

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
3 день													
Завтрак													
338	Фруктовый десерт	180	0,90	0,90	17,60	84,60	18,00	80	0,40	0,40	7,80	37,60	8,00
210	Омлет натуральный	150	10,28	14,59	4,81	207,40	0,27	180	13,13	17,30	16,78	264,87	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
итого завтрак:		13,21	15,76	49,49	410,46	18,30		15,56	17,97	51,66	420,93	8,35	
Обед:													
148	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
96	Рассольник Ленинградский на к/б	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38
290	Картофель тушеный с курицей	150/95	18,45	19,47	31,02	204,8	12,3	180/95	22,45	23,96	48,6	296,96	13,8
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
Итого обед:		24,35	22,57	92,70	588,29	38,98		28,35	27,06	110,28	680,45	42,58	
Полдник													
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:		3,40	7,20	31,12	247,90	0,73		3,40	7,20	31,12	247,90	0,73	
ИТОГО:		40,96	45,53	173,31	1246,65	58,01		47,31	52,23	193,06	1349,28	51,66	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак		4 день											
194	Плов с изюмом	150	12,1	17,2	11,82	166	0,81	180	13,5	18,24	16,18	237	0,97
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500	1,37	2,85	4,26	57,55	0	20	1,37	2,85	4,26	57,55	0
Итого завтрак:		16,95	21,65	44,06	391,29	2,14		18,35	22,69	48,42	462,29	2,30	
Обед:													
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68
279	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	50/50	7,46	8,29	9,44	142	0,41	50/50	7,46	8,29	9,44	142	0,41
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260	0	180	8,1	9,61	48,07	312	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
Итого обед:		24,49	30,20	126,63	790,89	18,45		25,75	31,80	134,64	842,89	18,45	
Полдник													
486	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
Итого полдник:		3,13	5,80	23,62	234,30	18,30		3,13	5,80	23,62	234,30	18,30	
ИТОГО:		44,57	57,65	194,31	1416,48	38,89		47,23	60,29	206,68	1539,48	39,05	

№ реп.	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак		5 день											
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	150/5	8,63	14,52	16,50	154,00	0,73	180/5	10,00	15,22	26,00	221,80	0,88
377	Чай с лимоном	200/8/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	200/8/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
итого завтрак:		10,72	14,79	43,78	274,46	3,56		12,09	15,49	53,28	342,26	3,71	
Обед:													
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25
234	Биточки рыбные с соусом	50/30	6,52	5,38	9,03	111,00	0,17	50/30	6,52	5,38	9,03	111,00	0,17
199	Гороховое пюре	150	8,42	1,75	44,47	143,4	0	180	9,1	2,1	49,36	183,8	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:		18,58	19,42	120,79	661,57	13,14		19,26	19,77	125,68	701,97	13,14	
Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03	240,00	2,81	5,72	23,52	175,10	0,03	
ИТОГО:		32,11	39,93	188,09	1111,13	16,73		34,16	40,98	202,48	1219,33	16,88	

BT ✓

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
6 день													
Завтрак													
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
173	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
	итого завтрак:	16,56	20,79	44,85	354,07	0,91		15,52	17,62	53,60	390,19	1,00	
Обед:													
148	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78
234	Котлеты рыбные с соусом	50/30	6,52	5,38	9,03	111,00	0,17	50/30	6,52	5,38	9,03	111,00	0,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
	итого обед:	22,55	26,44	89,59	522,85	36,35		23,14	25,19	90,82	575,00	36,35	
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
	итого полдник:	7,74	5,70	28,72	199,90	4,00	240,00	7,74	5,70	28,72	199,90	4,00	
	ИТОГО:	46,85	52,93	163,16	1076,82	41,26		46,40	48,51	173,14	1165,09	41,35	

№ рецепт	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак 7 день													
15	Сыр порциями												
181	Каша молочная манная с маслом	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
378	Чай с сахаром, с молоком	150/5	4,66	9,01	15,10	211,90	0,89	180/5	5,59	6,54	19,50	240,80	1,07
ПР	Хлеб пшеничный	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
	Вода бутилированная	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	итого завтрак:	500						500					
Обед:			13,09	16,70	43,08	480,65	2,37		12,16	11,95	47,48	471,67	2,49
338	Фруктовый десерт												
52	Салат из свеклы	190	0,95	0,95	18,50	89,30	19,00	50	0,25	0,25	4,88	23,50	5,00
102	Суп картофельный с горохом на к/б	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
291	Плов из птицы	250	11,73	17,26	26,5	175,4	5,83	250	11,73	17,26	28,5	175,4	5,83
349	Компот из сухофруктов	150/95	13,38	7,14	38,42	195,1	0	180/95	16,8	8,55	43,8	297,8	0
ПР	Хлеб дарницкий	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73
	итого обед:	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
Полдник			30,11	33,27	131,55	765,84	32,21		32,83	33,98	125,31	802,74	18,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
	итого полдник		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03
ИТОГО:			46,01	55,69	198,15	1421,59	34,61		47,80	51,65	196,31	1449,51	20,73

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
8 день													
Завтрак													
224	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95	180/20	17,23	20,3	33,4	234,42	2,34
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
итого завтрак:		16,39	18,19	52,75	281,31	1,98		19,26	20,57	60,48	352,88	2,37	
Обед:													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,66	3,66	2,74	46,62	10,83	60	0,66	3,66	2,74	46,62	10,83
113	Суп-лапша домашняя на к/б	250	4,82	15,45	25,8	204,5	0,5	250	4,82	12,45	25,8	204,5	0,5
295	Котлеты куриные с соусом	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,53	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,53
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:		26,16	36,09	107,43	714,66	15,86		26,75	31,84	108,66	766,81	15,86	
Полдник													
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник		3,40	7,20	31,12	247,90	0,73		3,40	7,20	31,12	247,90	0,73	
ИТОГО:		45,95	61,48	191,30	1243,87	18,57		49,41	59,61	200,26	1367,59	18,96	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет							
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)		
Завтрак		9 день													
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09		
174	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,46	7,84	13,72	137,40	0,73	180/5	4,81	6,28	18,26	193,50	0,88		
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0		
	Вода бутилированная	500						500							
	итого завтрак:	13,54	16,86	41,75	397,47	2,18		13,03	13,02	46,29	415,69	2,27			
Обед:															
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36		
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68	250	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68		
234	Биточки рыбные с соусом	50/30	6,52	5,38	9,03	111,00	0,17	50/30	6,52	5,38	9,03	111,00	0,17		
199	Гороховое пюре	150	8,42	1,75	44,47	143,4	0	180	9,1	2,1	49,36	183,8	0		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73		
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0		
	итого обед:	25,79	27,53	133,03	661,29	14,94		26,47	27,88	137,92	701,69	14,94			
Полдник															
356	Кисель	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3		
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0		
	итого полдник:	3,13	5,80	23,62	234,30	18,30		3,13	5,80	23,62	234,30	18,30			
	ИТОГО:	42,46	50,19	198,40	1293,06	35,42		42,63	46,70	207,83	1351,68	35,51			

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
10 день													
Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
378	Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
ПР	Кондитерское изделие	20	1,37	2,85	4,26	57,55	0	20	1,37	2,85	4,26	57,55	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода бутилированная	500						500					
итого завтрак:			14,43	18,88	50,01	359,89	2,06		15,25	17,99	58,76	433,89	2,21
Обед:													
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25
289	Рагу из птицы	150/95	6,1	2,04	15,2	245,6	11,33	180/95	7,84	3,08	18,24	345,6	13,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:			20,84	23,34	85,30	726,29	44,53		22,58	24,38	88,34	826,29	46,80
Полдник													
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:			3,40	7,20	31,12	247,90	0,73		3,40	7,20	31,12	247,90	0,73
ИТОГО:			38,67	49,42	166,43	1334,08	47,32		41,23	49,57	178,22	1508,08	49,74