

Директор

УТВЕРЖДЕНО
М.П. Павлова
«30» июня 2026 г

ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей и подростков

в летнем палаточном лагере

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 6 – завтрак:</i>					
№19	Каша гречневая молочная	205	6,21	5,28	27,9	184
№ 3	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого за приём пищи:		455	15,18	16,26	58,68	441,6
	<i>День № 6 – обед:</i>					
№59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75
№688	Отварные макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№294	Котлеты, рубленые из птицы	100	18,24	11,28	16,06	239,94
№693	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	32,02	22,59	97,94	764,53
	<i>День № 6 – полдник:</i>					
	Маффины	33	2,4	4,7	18,1	124
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		233	2,6	4,7	32,1	180,8
Итого за день:		1558	49,8	43,55	188,72	1386,93

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
№302	Каша пшеничная с маслом слив.	210	7,51	11,72	37,05	285
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№338	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		565	11,8	16,92	61,55	451,2
	<i>День № 7 – обед:</i>					
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
№ 227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
№312	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		880	29,19	21,83	93,76	726,12
	<i>День № 7 – полдник:</i>					
	Печенье	40	3,2	5,4	27,6	172,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,4	5,4	41,6	229,2
Итого за день:		1685	44,39	44,15	196,91	1406,52

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День № 8 – завтрак:</i>						
№93	Молочный вермишелевый суп	250	7,19	6,51	23,55	181,5
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31
Итого за приём пищи:		505	15,28	14,48	38,37	346,21
<i>День № 8 – обед:</i>						
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
№171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
№ 311	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,81
№505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	35,84	23,81	105,4	778,87
<i>День № 8 – полдник:</i>						
	Вафли	40	3,4	8,38	25,6	196
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,6	8,8	39,6	252,8
Итого за день:		1615	54,72	47,09	183,37	1377,88

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 9 – завтрак:</i>					
№182	Каша жидкая молочная из риса с масл.слив.	220	5,1	10,72	33,42	251
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
Итого за приём пищи:		475	12,37	18,2	50,07	414
	<i>День № 9 – обед:</i>					
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
№206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№ 321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2
№ 321	Сосиска отварная	100	10,4	20,00	21,2	224
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	22,92	45,23	90,59	768,75
	<i>День № 9 – полдник:</i>					
	Бисквитное пирожное	30	1,8	3,6	16,5	111
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		230	2	3,6	30,5	167,8
Итого за день:		1575	35,29	67,03	171,16	1350,55

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
№348	Омлет паровой	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		460	23,29	33,12	18,21	465,1
	<i>День № 10 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№216	Жаркое по- домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
26	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		870	21,59	29,23	85,51	769,6
	<i>День № 10 – полдник:</i>					
	Печенье	40	3,2	5,4	27,6	172,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,4	5,4	41,6	229,2
Итого за день:		1570	48,28	67,75	145,32	1463,9