


Утверждено:

Начальник лагеря

  
Шершова Е.Р.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-Базовый»

  
Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков обедов.

(для летних городских оздоровительных лагерей)

Сезон: лето 2026

День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	33,0	205
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	17,0	19,0	45,0	360
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	135,0
<b>Итого за Завтрак</b>		640	25,1	25	106,9	751,2
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	19,0	36,0	200,0
316	Котлета мясная	100	21,0	9,0	46,0	316
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	26,0	243,0
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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>		880	35,0	36,3	146,8	1088,2

День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	20,0	229,0
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	130/20	20	12,2	45,0	310,0
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	24,9	26,8	107,0	749,3
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	10,0	23,0	142
168,05	Бефстроганов	100	16,5	12,0	30,0	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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>		880	35,7	34,6	147,8	1097,5

День: третий

№ 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	46,0	215,0
257,36	Каша молочная мультислаковая с маслом	200	12	4,0	33,0	345,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	135,0
<b>Итого за Завтрак</b>		565	25,9	24,9	107,9	746,2
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	12,0	4,9	11,1	149,9
2,26	Фрикадельки мясные	100	14	24,0	13,4	289,0
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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>		880	36,5	36,5	117,0	1052

День: четвертый

№ 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	23,0	17,3	14,0	228,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
384,43	Мушное изделие	50	0	12,3	56,0	313,0
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	25,4	30,7	107,1	752,0
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	9,0	11,0	23,0	196,0
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	19,0	14,0	39,0	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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>		880	36	36,0	147,6	1047,4

День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		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 "Витошка"	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>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
56,2	Солжанка 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 "Крестынский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	31,8	31,3	118,2	1047,2

День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	33,0	205
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	15	17,0	52,0	310,0
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	135,0
<b>Итого за Завтрак</b>						
		640	25,9	25	118,3	745,5
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	13,0	26,0	200,0
687,19	Зразы "Школьные"	100	19,0	15,0	45,0	300,0
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 "Крестынский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	35,7	35,6	148,5	1054,6

День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
166,06	Омлет с сыром	150	23,0	13,0	29,0	228,0
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	0	12,3	56,0	313,0
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
<b>Итого за Завтрак</b>						
		570	25,6	26,6	127,0	751,3
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	10,9	32,0	201
310,15	Мясо тушеное	100	20,0	15,0	15,0	200,0
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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	35,5	35,1	145,9	1050,8

День: восьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	32,0	190,8
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	21	11,0	39,9	300,0
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	160
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>						
		550	25,4	25,4	106	756,0
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
58,51	Суп сливочный с курой	250	6,6	10,3	17,0	230,0
318,71	Ежки 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
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	27,3	30,0	111,3	1042,6

ле

День: девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		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	56,0	365
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	135,0
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24,5	26,0	108,0	752,1
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	16,0	36,0	175,0
280,05	Гуляш	100	15,0	8,0	30,0	220
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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>		880	35,0	36	147,8	1050,4

День: десятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,6	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/20	5,3	11,4	26,0	200,0
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	18	14,0	46,0	320,0
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	130
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>		573	25,4	26,5	105,8	755,2
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
71,47	Суп-лапша на курином бульоне с курой	260	13,0	13,0	58,0	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	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>		850	34	34,9	143,9	1052,9