

Согласовано:

Начальник лагеря

С. (Игнатьева Е.В.)

« 15 » 05 2025



Утверждаю:

Директор МАУ «Центр

социального питания»

Е.В.Игошева

2025



ПРОЕКТ

ПРИМЕРНОГО 14-ДНЕВНОГО МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГОРОДСКИХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ

ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Разработал: технолог *Аношкина* Н.М. Аношкина

Проверил: зам.директора *Смирнова* О.В. Смирнова

Вологда

**Примерное 14-дневное меню (дневной городской лагерь)
на 2025 год**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
02.06.2025 и 16.06.2025						
Завтрак						
864/2022	Блинчики с молоком сгущенным с сахаром	150/30	10,63	11,00	31,05	258
			2,25	0,06	17,04	78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60
ТТК	Кисло-молочный продукт Лакт-Элит	200	5,60	6,40	19,40	158
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66
97/2004	Сыр	20	5,01	4,40	0,00	60
ИТОГО:		657	27,05	29,46	102,15	774
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
12.14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	30/30	0,41	0,06	1,32	8
139/04	Суп картофельный с горохом, фаршем, зелению	250/8	7,89	9,80	23,12	206
ТТК	Палочки куриные с сыром	90/30	13,43	14,52	12,14	221
595/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,90	200
707/04	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
338/2011	Плоды свежие (апельсин)	1шт/ 200	1,60	0,40	16,20	86
ИТОГО:		1028	30,01	31,06	129,92	916
ВСЕГО за день		1685	57,06	60,52	232,07	1 690

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
03.06.2025 и 17.06.2025						
Завтрак						
366/04	Запеканка из творога	150	26,19	23,19	24,72	411
	с пюре из ягод п/ф	30	2,25	0,06	17,04	78
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
97/2004	Сыр	20	5,01	4,40	0,00	60
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66
338/2011	Плоды свежие	100	0,60	0,60	15,40	72
ИТОГО:		530	35,85	36,04	82,57	798
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
14/2003	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7
ТТК	Борщ с капустой и картофелем, цыпленком отварным и сметаной	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	161
	Биточек морской					
601/04	с соусом сметанным с томатом	90	13,02	9,43	10,89	178
520/04	Пюре картофельное	30	0,84	3,24	2,34	24
638/04	Компот из кураги	150	3,34	4,53	26,43	153
ГОСТ	Хлеб гречишный	200	1,04	0,06	30,16	118
ИТОГО:		40	2,64	0,46	16,60	86
ВСЕГО за день		837,5	27,91	27,51	99,86	727
		1367,5	63,76	63,55	182,43	1 525

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
04.06.2025 и 18.06.2025						
Завтрак						
302/04	Каша из хлопьев Геркулес вязкая молочная с маслом	200/5	8,64	8,88	37,62	255
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,10	8,60	0,24	98
338/2011	Плоды свежие (нектарин)	1шт/120	1,66	0,45	13,44	66
ИТОГО:		602	18,86	18,33	85,82	573
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
ТТК	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,50	8,50	3,15	114
433/04	Мясо тушеное	75/50	16,63	40,37	3,20	442
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,10	265
ТТК	Напиток из варенья (брусника)	200	0,00	0,00	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
ТТК	Кисло-молочный продукт Лакт-Элит	200	5,60	6,40	19,40	158
ИТОГО:		1042,5	38,82	64,02	125,81	1 217
ВСЕГО за день		1644,5	57,68	82,35	211,63	1 790

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
05.06.2025 и 19.06.2025						
Завтрак						
420/2022	Омлет натуральный, маслом	150/3	15,67	19,22	2,94	247
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ТТК	Слойка с сахарной пудрой	45	2,73	8,91	19,56	165
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	67
338/2011	Плоды свежие (черешня)	100	0,80	0,20	10,60	52
ИТОГО:		523	25,16	32,61	63,51	650
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
ГОСТ	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8
132/04	Рассольник ленинградский, со сметаной,с цыпленком (перловка)	12,5/250/5	7,90	9,83	20,04	195
ТТК	Филе цыпленка рубленное, запеченное с сыром	90	15,65	14,71	2,31	204
587/04	с соусом томатным	30	0,30	1,51	1,84	22
518/04	Картофель отварной с маслом	150	3,02	4,92	24,48	159
ТТК	Узвар	200	0,56	0,02	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
ИТОГО:		837,5	30,55	31,49	96,21	785
ВСЕГО за день		1360,5	55,71	64,10	159,72	1 435

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
06.06.2025 и 20.06.2025						
Завтрак						
ТТК	Кисло-молочный продукт Лакт-Элит	200	5,60	6,40	19,40	158
302/04	Каша рисовая молочная вязкая с маслом, с ягодами протертыми	200/5/20	6,15	6,39	42,75	242
			0,00	0,00	12,00	48
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	2,06	1,25	21,22	99
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,10	8,60	0,24	98
ИТОГО:		695	22,07	23,04	114,93	739
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
41/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,04	0,00	52
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,72	7,71	9,52	132
553/2022	Фрикадельки по-калининградски	90	13,03	17,03	9,59	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,32	0,00	35,80	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО:		940,5	30,24	36,13	121,85	881
ВСЕГО за день		1635,5	52,31	59,17	236,78	1 620

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
09.06.2025						
Завтрак						
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,20	299
54/2022	Яйцо вареное	50	6,28	4,76	0,36	72
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94
ТТК	Кисло-молочный продукт Лакт-Элит	200	5,60	6,40	19,40	158
ИТОГО:		662	23,88	25,19	88,50	682
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
12,14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	30/30	0,41	0,06	1,32	8
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем, с цыпленком, сметаной	12,5/250/5	7,34	9,78	11,15	159
ТТК	Шницель куриный натуральный рубленный, соус сметанный с томатом	90/30	14,50	14,35	10,44	226
601/04			0,84	3,24	2,34	24
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,08	265
ТТК	Напиток из варенья (брусника)	200	0,00	0,00	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
338/2011	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72
ИТОГО:		927,5	32,32	33,97	131,99	925
ВСЕГО за день		1589,5	56,20	59,16	220,49	1 607

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
10.06.2025						
Завтрак						
342/04	Омлет с сыром, маслом	150/30	17,40	22,50	2,80	283
	и зеленым горошком консервированным		0,90	0,15	2,19	17
693/04	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,00	1,18	20,54	106
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	1шт/150	0,60	0,60	14,70	71
ИТОГО:		580	25,78	32,30	66,37	667
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
14/2003	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7
139/04	Суп картофельный с горохом, фаршем, зелению	250/8	7,89	9,80	23,12	206
ТТК	Гуляш из отварной свинины	50/50	12,70	32,42	3,64	356
520/04	Пюре картофельное	150	3,34	4,53	26,43	153
707/04	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	90
ГОСТ	Хлеб гречишный	40	2,64	0,46	16,60	86
ИТОГО:		808	26,90	47,27	90,93	898
ВСЕГО за день		1388	52,68	79,57	157,30	1 565

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
11.06.2025						
Завтрак						
311/04	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,63	8,85	37,65	255
ТТК	Кисло-молочный продукт Лакт-Элит	200	5,60	6,40	19,40	158
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,10	8,60	0,24	98
ИТОГО:		682	22,75	24,30	91,83	664
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
12,14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	30/30	0,41	0,06	1,32	8
135/04	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	12,5/250/5	7,16	9,80	13,28	167
ТТК	Плов со свининой	250	16,26	30,44	57,37	554
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
	Кондитерское изделие (пирожное "Шайба")	80	4,00	15,20	54,40	360
ИТОГО:		917,5	30,87	55,94	166,37	1 266
ВСЕГО за день		1599,5	53,62	80,24	258,20	1 930

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
23.06.2025						
Завтрак						
366/04	Запеканка из творога	150	26,19	23,19	24,72	411
	с молоком сгущенным с сахаром	30	2,25	0,06	17,04	78
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,40	80
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,10	8,60	0,24	98
338/2011	Плоды свежие (виноград)	150	0,40	0,00	11,40	47
ИТОГО:		582	36,39	32,74	83,80	772
Обед						
ГОСТ	Вода детская питьевая негазированная	100	0,00	0,00	0,00	0
ГОСТ	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8
ТТК	Борщ с капустой и картофелем	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	161
	с цыпленком отварным и сметаной					
ТТК	Шницель натуральный рубленый с	90/30	16,25	39,80	9,00	457
587/04	соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
699/04	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
ИТОГО:		893,5	31,84	55,81	103,64	1 028
ВСЕГО за день		1475,5	68,23	88,55	187,44	1 800