

Вас обслуживает ООО «Школьное питание» тел. 4-47-27

тверждаю

директор ООО «Школьное питание»

Согласовано

2025 г.

2025 г.

Примерное десятидневное меню на лагерь

| № тех карты | 1 день                                                                                               | Вес     |         | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------------|-------|----------|-----------------|---------|
|             | Завтрак                                                                                              | 7-11 л  | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 173         | Каша овсяная молочная (хлопья геркулес, молоко, вода, сахар, масло слив.)                            | 150/5   | 200/5   | 8,66             | 3,00  | 25,40    | 117,30          | 156,4   |
| 3           | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр росс, или колб., масло слив.)                                  | 30/15/5 | 30/15/5 | 4,3              | 10,9  | 10,9     | 181,4           | 181,4   |
| 382         | Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)                                                 | 200     | 200     | 2                | 2     | 17,4     | 169,8           | 169,8   |
|             | Фрукт                                                                                                | 100     | 100     | 0,3              | 0,3   | 6,8      | 47              | 47      |
|             | Итого                                                                                                | 505     | 535     | 15,26            | 16,2  | 60,5     | 515,5           | 554,6   |
|             | Обед                                                                                                 | 7-11 л  | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 97          | Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)                           | 250     | 300     | 3,2              | 2,5   | 6,7      | 111,8           | 134,2   |
| 171         | Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)                                          | 150/5   | 180/5   | 5,6              | 7     | 35       | 182,7           | 219,2   |
| 268,331     | Виточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)                           | 90/30   | 100/30  | 9,8              | 13,8  | 10       | 187,8           | 203,5   |
| пр          | Помидор свежий                                                                                       | 60      | 100     | 1,1              | 0,2   | 3,8      | 14,4            | 24      |
|             | Хлеб                                                                                                 | 60      | 60      | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349         | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)                                         | 200     | 200     | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|             | Итого                                                                                                | 845     | 975     | 24,4             | 24,16 | 106,8    | 716,34          | 800,54  |
|             | 2 день                                                                                               | Вес     |         | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
|             | Завтрак                                                                                              | 7-11 л  | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 210         | Омлет натуральный (яйцо, молоко/вода, мука, масло раст., масло слив., соль)                          | 200     | 250     | 12,1             | 15,1  | 24,3     | 253,4           | 316,8   |
|             | Зеленый горошек отв. консерв.                                                                        | 30      | 30      | 0,94             | 0,06  | 1,96     | 12              | 12      |
| 377         | Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)                                            | 200/7   | 200/7   | 4,20             | 0,06  | 15,00    | 42,60           | 42,6    |
|             | Хлеб                                                                                                 | 30      | 30      | 1,83             | 0,33  | 11,22    | 56,1            | 56,1    |
|             | Фрукт                                                                                                | 100     | 100     | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|             | Итого                                                                                                | 567     | 617     | 19,39            | 15,81 | 60,38    | 411,1           | 474,5   |
|             | Обед                                                                                                 | 7-11 л  | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 88          | Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)        | 250     | 300     | 3,1              | 7,64  | 15,7     | 90              | 108     |
| 202         | Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)                                | 150/5   | 180/5   | 4,4              | 6,4   | 29,5     | 168,5           | 202,1   |
| 274         | Котлета Домашняя (мясо, лук репч., сухари, яйца, хлеб пш., вода, соль, масло раст.)                  | 90      | 100     | 7,5              | 11,78 | 16,07    | 223,9           | 248,8   |
|             | Огурец свежий                                                                                        | 60      | 100     | 8                | 0,1   | 2,5      | 8,4             | 14      |
|             | Хлеб                                                                                                 | 60      | 60      | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349         | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)                                         | 200     | 200     | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|             | Итого                                                                                                | 815     | 945     | 27,7             | 26,58 | 117,07   | 710,44          | 792,54  |
|             | 3 день                                                                                               | Вес     |         | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
|             | Завтрак                                                                                              | 7-11 л  | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 223/213     | Запеканка творожная/ Сырники/ с повидлом (творог, мука, яйца, сахар, масло раст.)                    | 180/30  | 220/30  | 11,9             | 15,1  | 44,6     | 325,1           | 387,1   |
| 376         | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)                                                             | 200     | 200     | 4                | 0     | 14       | 39,3            | 39,3    |
|             | Фрукт                                                                                                | 100     | 100     | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|             | Итого                                                                                                | 510     | 550     | 16,22            | 15,42 | 66,5     | 411,4           | 473,4   |
|             | Обед                                                                                                 | 7-11 л  | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 104, 105    | Суп с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, лук репч., морковь, вода)                        | 250     | 300     | 5,7              | 12,9  | 33,5     | 223,3           | 267,6   |
| 171         | Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)                                         | 150/5   | 180/5   | 4,2              | 4,1   | 41,3     | 203,9           | 234,7   |
| пр          | Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль) | 90      | 100     | 9,6              | 10,5  | 3,7      | 130,3           | 144,8   |
| пр          | Помидор свежий                                                                                       | 60      | 100     | 1,1              | 0,2   | 3,8      | 14,4            | 24      |
|             | Хлеб                                                                                                 | 60      | 60      | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 376         | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)                                                             | 200     | 200     | 4                | 0     | 14       | 39,3            | 39,3    |
|             | Итого                                                                                                | 815     | 945     | 28,26            | 28,36 | 118,7    | 723,4           | 822,6   |

| 4 день  |                                                                                                                                       | Вес      |          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------|-------|----------|-----------------|---------|
| Завтрак |                                                                                                                                       | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 401     | Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)                                          | 150/30   | 200/30   | 12,9             | 19,6  | 48,7     | 390,00          | 498,3   |
| 377     | Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)                                                                             | 200/7    | 200/7    | 4,20             | 0,00  | 15,00    | 42,60           | 42,6    |
|         | Фрукт                                                                                                                                 | 120      | 120      | 0,38             | 0,38  | 9,4      | 56,4            | 56,4    |
|         | Итого                                                                                                                                 | 507      | 557      | 17,48            | 19,98 | 73,1     | 489             | 597,3   |
| Обед    |                                                                                                                                       | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 82      | Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том. паста, масло раст., соль)                         | 250      | 300      | 2,32             | 2,31  | 9,1      | 104             | 124,8   |
| 171     | Рис припущенный со слив. маслом (крупа рисовая, масло слив.)                                                                          | 150/5    | 180/5    | 4,37             | 7     | 33       | 182,7           | 219,2   |
| 255     | Печень по-строгановски (печень, молоко, масло слив., мука, вода, сахар, соль)                                                         | 90       | 100      | 7,7              | 14,2  | 18,5     | 166,5           | 185     |
|         | Огурец свежий                                                                                                                         | 60       | 100      | 8                | 0,1   | 2,5      | 8,4             | 14      |
|         | Хлеб                                                                                                                                  | 60       | 60       | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)                                                                         | 200      | 200      | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                                                                 | 815      | 945      | 27,09            | 24,27 | 116,4    | 681,24          | 762,64  |
| 5 день  |                                                                                                                                       | Вес      |          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
| Завтрак |                                                                                                                                       | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 204     | Макароны с тертым сыром и сл. маслом (макароны, масло слив., сыр)                                                                     | 180/20/5 | 200/30/5 | 9,1              | 15,3  | 27,8     | 285,9           | 327,8   |
| 376     | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)                                                                                              | 200      | 200      | 4                | 0     | 14       | 39,3            | 39,3    |
|         | Хлеб                                                                                                                                  | 30       | 30       | 1,83             | 0,33  | 11,22    | 56,1            | 56,1    |
|         | Фрукт                                                                                                                                 | 100      | 100      | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|         | Итого                                                                                                                                 | 535      | 565      | 15,25            | 15,95 | 60,92    | 428,3           | 470,2   |
| Обед    |                                                                                                                                       | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 102     | Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)                                                    | 250      | 300      | 4,3              | 8,3   | 15,12    | 152,5           | 183     |
| 128     | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)                                                                                    | 150      | 180      | 3,78             | 7     | 30       | 169,5           | 203,4   |
| 234     | Котлета рыбная (минтай, лук репч., яйца, хлеб пшенич., сахар панир., вода, соль, масло раст.)                                         | 90       | 100      | 12,35            | 3,11  | 5,96     | 95,9            | 106,6   |
| 331     | Соус сметанный с томатом (сметана, том. паста, мука, вода)                                                                            | 30       | 30       | 0,9              | 8,85  | 2,28     | 91,74           | 91,74   |
| 349     | Помидор свежий                                                                                                                        | 60       | 100      | 1,1              | 0,2   | 3,8      | 14,4            | 24      |
|         | Хлеб                                                                                                                                  | 60       | 60       | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)                                                                         | 200      | 200      | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                                                                 | 840      | 970      | 27,13            | 28,12 | 110,46   | 743,68          | 828,38  |
| 6 день  |                                                                                                                                       | Вес      |          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
| Завтрак |                                                                                                                                       | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 173     | Каша гречневая молочная (крупа гречневая, молоко, вода, сахар, масло слив.)                                                           | 150/5    | 200/5    | 6,98             | 4     | 29       | 151,7           | 202,8   |
| 3       | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр росс., или колб., масло слив.)                                                                  | 30/15/5  | 30/15/5  | 4,3              | 10,9  | 10,9     | 181,4           | 181,4   |
| 376     | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)                                                                                              | 200      | 200      | 4                | 0     | 14       | 39,3            | 39,3    |
|         | Фрукт                                                                                                                                 | 100      | 100      | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|         | Итого                                                                                                                                 | 555      | 605      | 15,6             | 15,22 | 61,8     | 419,4           | 470,5   |
| обед    |                                                                                                                                       | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 96      | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль) | 250      | 300      | 2,52             | 6,14  | 13,3     | 108,8           | 130,6   |
| 202     | Макароны отварные со слив. маслом (макаронные изделия, масло слив., соль)                                                             | 150/5    | 180/5    | 5,35             | 6,4   | 30,5     | 168,5           | 202,1   |
| 295     | Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сахар панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)       | 90       | 100      | 7,7              | 10,8  | 10,4     | 168             | 173,7   |
|         | Огурец свежий                                                                                                                         | 60       | 100      | 8                | 0,1   | 2,5      | 8,4             | 14      |
|         | Хлеб                                                                                                                                  | 60       | 60       | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)                                                                         | 200      | 200      | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                                                                 | 815      | 945      | 28,27            | 24,1  | 110      | 673,34          | 740,04  |

| 7 день  |                                                                                                | Вес      |          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------|-------|----------|-----------------|---------|
| Завтрак |                                                                                                | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 204     | Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)                               | 160/20/5 | 200/30/5 | 9,1              | 15,3  | 27,8     | 283,9           | 327,8   |
|         | Хлеб                                                                                           | 30       | 30       | 1,83             | 0,33  | 11,22    | 56,1            | 56,1    |
| 377     | Чай с сахаром и лимонном (чай заварка, вода, сахар, лимон)                                     | 200/7    | 200/7    | 4,20             | 0,00  | 15,00    | 42,60           | 42,6    |
|         | Фрукт                                                                                          | 100      | 100      | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|         | Итого                                                                                          | 542      | 572      | 15,45            | 15,95 | 61,92    | 431,6           | 473,5   |
| обед    |                                                                                                | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 97      | Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репеч., масло раст., вода)                    | 250      | 300      | 3,2              | 2,5   | 6,7      | 111,8           | 134,2   |
| пр      | Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репеч., морковь, том.паста, масло раст.)              | 200      | 250      | 16,2             | 21,2  | 50,3     | 355,8           | 444,8   |
| пр      | Помидор свежий                                                                                 | 60       | 100      | 1,1              | 0,2   | 3,8      | 14,4            | 24      |
|         | Хлеб                                                                                           | 60       | 60       | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)                                   | 200      | 200      | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                          | 770      | 910      | 25,2             | 24,56 | 114,1    | 701,64          | 822,64  |
| 8 день  |                                                                                                | Вес      |          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
| Завтрак |                                                                                                | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 223/21  | Запеканка творожная/ Сырники/ с повидлом (творог, мука, яйца, сахар, масло раст.)              | 180/30   | 220/30   | 11,9             | 15,1  | 44,6     | 325,1           | 387,1   |
| 376     | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)                                                       | 200      | 200      | 4                | 0     | 14       | 39,3            | 39,3    |
|         | Фрукт                                                                                          | 100      | 100      | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|         | Итого                                                                                          | 510      | 550      | 16,22            | 15,42 | 66,5     | 411,4           | 473,4   |
| обед    |                                                                                                | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 102     | Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)             | 250      | 300      | 4,3              | 8,3   | 15,12    | 152,5           | 183     |
| 281     | Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репеч., морковь, том.паста, масло раст.)             | 200      | 250      | 10,5             | 15,1  | 46       | 327,6           | 405,5   |
|         | Огурец свежий                                                                                  | 60       | 100      | 8                | 0,1   | 2,5      | 8,4             | 14      |
|         | Хлеб                                                                                           | 60       | 60       | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)                                   | 200      | 200      | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                          | 770      | 910      | 27,5             | 24,16 | 116,92   | 708,14          | 822,14  |
| 9 день  |                                                                                                | Вес      |          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
| Завтрак |                                                                                                | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 173     | Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)                        | 150//5   | 200//5   | 7,1              | 4     | 27,2     | 172,6           | 230,1   |
| 3       | Бухерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр росо. или колб., масло слив.)                            | 30/15/5  | 30/15/5  | 4,3              | 10,9  | 10,9     | 181,4           | 181,4   |
| 376     | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)                                                       | 200      | 200      | 4                | 0     | 14       | 39,3            | 39,3    |
|         | Фрукт                                                                                          | 100      | 100      | 0,32             | 0,32  | 7,9      | 47              | 47      |
|         | Итого                                                                                          | 505      | 555      | 15,72            | 15,22 | 60       | 440,3           | 497,8   |
| Обед    |                                                                                                | 7-11 л   | 12-17 л  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| 88      | Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репеч., том.паста, масло раст., бульон) | 250      | 300      | 3,1              | 7,64  | 15,7     | 90              | 108     |
| 289     | Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репеч., морковь, том.паста, масло раст.)   | 200      | 250      | 16,5             | 16,3  | 40,4     | 324             | 405     |
| пр      | Помидор свежий                                                                                 | 60       | 100      | 1,1              | 0,2   | 3,8      | 14,4            | 24      |
|         | Хлеб                                                                                           | 60       | 60       | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)                                   | 200      | 200      | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                          | 770      | 910      | 25,4             | 24,8  | 113,2    | 648,04          | 756,64  |

| 10 день |                                                                                              | Вес    |         | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность |         |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------------------|-------|----------|-----------------|---------|
| Завтрак |                                                                                              | 7-11 л | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | 7-11 л          | 12-17 л |
| 401     | Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйца, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло) | 150/30 | 200/30  | 12,9             | 19,6  | 48,7     | 382,90          | 489,3   |
| 377     | Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)                                    | 200/7  | 200/7   | 4,20             | 0,00  | 15,00    | 42,60           | 42,6    |
|         | Фрукт                                                                                        | 120    | 120     | 0,38             | 0,38  | 9,4      | 56,4            | 56,4    |
|         | Итого                                                                                        | 567    | 557     | 17,48            | 19,98 | 73,1     | 481,9           | 588,3   |
| Обед    |                                                                                              | 7-11 л | 12-17 л | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ            | ККАЛ    |
| пр      | Суп вермишелевый с курицей (борщ, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)                 | 250    | 300     | 3,1              | 4,6   | 13,4     | 104,3           | 125,2   |
| 126     | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)                                           | 150    | 180     | 3,78             | 8,7   | 30       | 169,5           | 203,4   |
| 279     | Тефтели мясные (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)               | 90     | 100     | 8,6              | 10,3  | 16,5     | 151,8           | 168,7   |
|         | Огурец свежий                                                                                | 60     | 100     | 8                | 0,1   | 2,5      | 8,4             | 14      |
|         | Хлеб                                                                                         | 60     | 60      | 3,66             | 0,66  | 22,4     | 112,2           | 112,2   |
| 349     | Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лимонная кислота)                            | 200    | 200     | 1,04             | 0     | 30,9     | 107,44          | 107,44  |
|         | Итого                                                                                        | 810    | 940     | 28,18            | 24,56 | 115,7    | 653,64          | 730,94  |