

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Весна"
Колосова Т Д



СОГЛАСОВАНО:

Директор



МЕНЮ на питание детей в лагере с дневным пребыванием
2026 год

с супами

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
1 день						
Завтрак						
36/05	Каша молочная Дружба с маслом	205	7,31	8,07	45,78	273,78
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
2017 ^{стр.510}	Кондитерское изделие(выпечка)	50	4,25	5,65	34,85	207,25
		505	15,24	14,37	118,87	646,15
Обед						
201/ 19	Борщ из свеж капусты с кур и смет	260	3,83	7,62	13,78	136,38
643 /19	Курица тушеная в соусе	100	17,24	16,53	4,01	124,52
694/19	Картофельное пюре /огурец свежий	150/ 30	3,47	5,03	26,94	160,56
883/19	Кисель плягодный	200	0,02	0	29,08	115,88
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		800	28,64	29,90	101,65	666,34
ИТОГО за день			43,88	44,27	220,52	1312,49
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
2 день						
Завтрак						
438/19	Омлет натуральный с маслом	150	15,02	24,97	2,74	295,24
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
	Мороженое	100	5,80	15	19,60	462,80
		500	24,50	40,72	60,58	923,16
Обед						
218/ 19	Суп-лапша домашняя с курицей	255	4,51	7,62	13,96	143,66
601/19	Плов / помидор свежий	250/ 30	14,38	10,39	58,63	528,69
868/19	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,02	31,76	125,40
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	23,41	18,75	132,19	926,75
ИТОГО за день			47,91	59,47	192,77	1849,91
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
3 день						
Завтрак						
421/ 19	Макаронны запечён с сыр с маслом	210	12,31	17,80	52,69	408,22
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 ^{стр.510}	Выпечка	50	4,25	5,65	34,85	207,25
		510	20,24	24,10	125,78	780,59
Обед						
202/ 19	Суп из овощей с курицей и смет	260	3,86	6,67	13,4	126,14
590/19	Жаркое по-домашнему	250	12,40	10,11	35,19	430,64
1014/19	Напиток из шиповника	200	0,80	0	31,96	125,40
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		770	21,14	17,50	108,39	811,18
ИТОГО за день			41,38	41,60	234,17	1591,77

сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
4 день						
Завтрак						
384/ 19	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,72	8,65	45,20	282,52
—	Фрукт	150	0,30	0	36,00	138,00
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
		605	12,70	9,30	119,44	585,64
Обед						
197/19	Рассольник петерб с кур со смет	260	5,22	8,29	20,47	173,02
667/19	Шницель куриный с соусом	100	8,73	8,82	12,48	180,33
679/19	Каша гречневая рассыпч. /огурец	150/ 30	7,35	5,58	50,38	264,65
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
	ИТОГО за день	800	25,66	23,46	126,21	804,62
			38,36	32,76	245,65	1390,26
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
5 день						
Завтрак						
438/19	Омлет натуральный с маслом	150	15,02	24,97	2,74	295,24
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 _{стр.510}	Кондитерское изделие	100	4,25	5,65	34,85	207,25
		500	22,95	31,27	75,83	667,61
Обед						
187 /19	Щи из св капусты с куриц со смет	260	3,82	7,63	10,77	124,94
41/05.	Рыба тушеная с овощами	100	10,52	8,45	3,60	131,97
694/19	Картофельное пюре	180	3,88	5,96	31,66	188,36
883/19	Кисель плягодный	200	0,02	0	29,08	115,88
	Хлеб пшеничный в/с	65	4,42	0,78	30,16	149,75
		805	22,66	22,82	105,27	710,90
	ИТОГО за день		45,61	54,09	181,10	1378,51
сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
6 день						
Завтрак						
384/19	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,85	7,53	44,66	258,80
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
—	Фрукт	150	0,30	0	36,00	138,00
		605	9,83	8,18	118,90	561,92
Обед						
218/ 19	Суп-лапша домашняя с курицей	255	4,51	7,62	13,96	143,66
49/05	Бигус школьный с мясом	250	13,46	13,00	14,11	387,96
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		765	22,33	21,39	70,95	718,24
	ИТОГО за день		32,16	29,57	189,85	1280,16

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
	7 день					
	Завтрак					
421/ 19	Макароны запечён с сыр с маслом	210	12,31	17,80	52,69	408,22
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 _{стр.510}	Выпечка	50	4,25	5,65	34,85	207,25
		510	20,24	24,10	125,78	780,59
	Обед					
206/ 19	Суп картофельн горох с курицей	255	7,72	5,22	23,11	164,77
50/ 05	Бифштекс по домашнему с соус	100	15,86	17,12	10,21	376,15
38/05	Рис с овощами / помидор св.	150/ 30	3,93	10,29	39,30	255,96
1014/19	Напиток из шиповника	200	0,80	0	31,96	125,40
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	32,39	33,35	132,42	1051,28
	ИТОГО за день		52,63	57,45	258,20	1831,87
сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
	8 день					
	Завтрак					
36/05	Каша молочная Дружба с маслом	205	7,31	8,07	45,78	273,78
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
	Мороженое	100	5,80	15	19,60	462,80
		555	16,79	23,82	103,62	901,70
	Обед					
202/ 19	Суп из овощей с курицей и смет	260	3,86	6,67	13,4	126,14
601/19	Азу	250	12,58	10,10	31,15	416,52
883/19	Кисель пл/ягодный	200	0,02	0,00	29,08	115,88
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		770	20,54	17,49	101,47	787,54
	ИТОГО за день		37,33	41,31	205,09	1689,24

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
9 день						
Завтрак						
224/17	Запеканка творож-морков с сгущ	250	28,71	14,82	64,98	495,96
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
		500	32,39	15,47	103,22	661,08
Обед						
208/ 19	Суп с макаронными издел с куриц	255	4,42	7,03	17,47	146,83
53/2005	Биточек Солнышко с соусом	100	11,41	13,09	8,41	134,63
402/403/19	Пюре гороховое /огурец свеж.	150/ 30	16,57	5,27	46,83	269,73
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	36,76	26,16	115,59	737,81
ИТОГО за день			69,15	41,63	218,81	1398,89
сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
10 день						
Завтрак						
384/ 19	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,72	8,65	45,20	282,52
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 _{стр510}	Кондитерское изделие	100	4,25	5,65	34,85	207,25
		555	16,65	14,95	118,29	654,89
Обед						
197/19	Суп с крупой с курицей	255	3,11	4,93	12,86	105,08
510/19	Котлета рыбная с соусом	100	7,13	6,33	12,37	132,11
688/19	Макаронные отварные / помидор	150/ 30	5,51	4,59	39,27	210,92
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	20,11	16,62	107,38	734,73
ИТОГО за день			36,76	31,57	225,67	1389,62
ОБЩИЙ ИТОГ за 10 ДНЕЙ			445,17	433,72	2171,83	15112,72
СРЕДНИЙ показатель за 1 день			44,52	43,37	217,18	1511,27

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Весна-торговая сеть" КОЛОСОВА Т.Д.



СОГЛАСОВАНО:

Директор *Е.М. Терещук*



МЕНЮ на питание детей в лагере с дневным пребыванием
2026 год

с супами

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
1 день						
Завтрак						
36/05	Каша молочная Дружба с маслом	205	7,31	8,07	45,78	273,78
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
2017 ^{сп510}	Кондитерское изделие(выпечка)	50	4,25	5,65	34,85	207,25
		505	15,24	14,37	118,87	646,15
Обед						
201/ 19	Борщ из свеж капусты с кур и смет	260	3,83	7,62	13,78	136,38
643 /19	Курица тушеная в соусе	100	17,24	16,53	4,01	124,52
694/19	Картофельное пюре /огурец свежий	150/ 30	3,47	5,03	26,94	160,56
883/19	Кисель плягодный	200	0,02	0	29,08	115,88
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		800	28,64	29,90	101,65	666,34
ИТОГО за день			43,88	44,27	220,52	1312,49
2 день						
Завтрак						
438/19	Омлет натуральный с маслом	150	15,02	24,97	2,74	295,24
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
	Мороженое	100	5,80	15	19,60	462,80
		500	24,50	40,72	60,58	923,16
Обед						
218/ 19	Суп-лапша домашняя с курицей	255	4,51	7,62	13,96	143,66
601/19	Плов / помидор свежий	250/ 30	14,38	10,39	58,63	528,69
868/19	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,02	31,76	125,40
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	23,41	18,75	132,19	926,75
ИТОГО за день			47,91	59,47	192,77	1849,91
3 день						
Завтрак						
421/ 19	Макароны запечён с сыр с маслом	210	12,31	17,80	52,69	408,22
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 ^{сп510}	Выпечка	50	4,25	5,65	34,85	207,25
		510	20,24	24,10	125,78	780,59
Обед						
202/ 19	Суп из овощей с курицей и смет	260	3,86	6,67	13,4	126,14
590/19	Жаркое по-домашнему	250	12,40	10,11	35,19	430,64
1014/19	Напиток из шиповника	200	0,80	0	31,96	125,40
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		770	21,14	17,50	108,39	811,18
ИТОГО за день			41,38	41,60	234,17	1591,77

сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
	4 день					
	Завтрак					
384/19	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,72	8,65	45,20	282,52
---	Фрукт	150	0,30	0	36,00	138,00
943/19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
		605	12,70	9,30	119,44	585,64
	Обед					
197/19	Рассольник петерб с кур со смет	260	5,22	8,29	20,47	173,02
667/19	Шницель куриный с соусом	100	8,73	8,82	12,48	180,33
679/19	Каша гречневая рассыпч. /огурец	150/ 30	7,35	5,58	50,38	264,65
943/19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
	ИТОГО за день	800	25,66	23,46	126,21	804,62
			38,36	32,76	245,65	1390,26
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
	5 день					
	Завтрак					
438/19	Омлет натуральный с маслом	150	15,02	24,97	2,74	295,24
943/19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 _{стр.510}	Кондитерское изделие	100	4,25	5,65	34,85	207,25
		500	22,95	31,27	75,83	667,61
	Обед					
187/19	Щи из св капусты с куриц со смет	260	3,82	7,63	10,77	124,94
41/05.	Рыба тушеная с овощами	100	10,52	8,45	3,60	131,97
694/19	Картофельное пюре	180	3,88	5,96	31,66	188,36
883/19	Кисель плягодный	200	0,02	0	29,08	115,88
	Хлеб пшеничный в/с	65	4,42	0,78	30,16	149,75
		805	22,66	22,82	105,27	710,90
	ИТОГО за день		45,61	54,09	181,10	1378,51
сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
	6 день					
	Завтрак					
384/19	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,85	7,53	44,66	258,80
943/19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
---	Фрукт	150	0,30	0	36,00	138,00
		605	9,83	8,18	118,90	561,92
	Обед					
218/19	Суп-лапша домашняя с курицей	255	4,51	7,62	13,96	143,66
49/05	Бигус школьный с мясом	250	13,46	13,00	14,11	387,96
943/19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		765	22,33	21,39	70,95	718,24
	ИТОГО за день		32,16	29,57	189,85	1280,16

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
7 день						
Завтрак						
421/ 19	Макароны запечён с сыр с маслом	210	12,31	17,80	52,69	408,22
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 <small>стр510</small>	Выпечка	50	4,25	5,65	34,85	207,25
		510	20,24	24,10	125,78	780,59
Обед						
206/ 19	Суп картофельн горох с курицей	255	7,72	5,22	23,11	164,77
50/ 05	Бифштекс по домашнему с соус	100	15,86	17,12	10,21	376,15
38/05	Рис с овощами / помидор св.	150/ 30	3,93	10,29	39,30	255,96
1014/19	Напиток из шиповника	200	0,80	0	31,96	125,40
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	32,39	33,35	132,42	1051,28
ИТОГО за день			52,63	57,45	258,20	1831,87
сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
8 день						
Завтрак						
36/05	Каша молочная Дружба с маслом	205	7,31	8,07	45,78	273,78
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
	Мороженое	100	5,80	15	19,60	462,80
		555	16,79	23,82	103,62	901,70
Обед						
202/ 19	Суп из овощей с курицей и смет	260	3,86	6,67	13,4	126,14
601/19	Азу	250	12,58	10,10	31,15	416,52
883/19	Кисель пл/ягодный	200	0,02	0,00	29,08	115,88
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		770	20,54	17,49	101,47	787,54
ИТОГО за день			37,33	41,31	205,09	1689,24

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
9 день						
Завтрак						
224/17	Запеканка творож-морков с сгущ	250	28,71	14,82	64,98	495,96
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
		500	32,39	15,47	103,22	661,08
Обед						
208/ 19	Суп с макаронными издел с куриц	255	4,42	7,03	17,47	146,83
53/2005	Биточек Солнышко с соусом	100	11,41	13,09	8,41	134,63
402/403/19	Пюре гороховое /огурец свеж.	150/ 30	16,57	5,27	46,83	269,73
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	36,76	26,16	115,59	737,81
ИТОГО за день			69,15	41,63	218,81	1398,89
сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	К/К
10 день						
Завтрак						
384/ 19	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,72	8,65	45,20	282,52
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб рж-пшеничный в/с	50	3,40	0,60	23,20	107,50
2017 _{стр.510}	Кондитерское изделие	100	4,25	5,65	34,85	207,25
		555	16,65	14,95	118,29	654,89
Обед						
197/19	Суп с крупой с курицей	255	3,11	4,93	12,86	105,08
510/19	Котлета рыбная с соусом	100	7,13	6,33	12,37	132,11
688/19	Макаронные отварные / помидор	150/ 30	5,51	4,59	39,27	210,92
943 /19	Чай с сахаром	200	0,28	0,05	15,04	57,62
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,08	0,72	27,84	129,00
		795	20,11	16,62	107,38	734,73
ИТОГО за день			36,76	31,57	225,67	1389,62
ОБЩИЙ ИТОГ за 10 ДНЕЙ			445,17	433,72	2171,83	15112,72
СРЕДНИЙ показатель за 1 день			44,52	43,37	217,18	1511,27