

Согласовано:

Начальник школьного лагеря
С дневным пребыванием детей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F15756D8A057A2745C31A8C188197C4E
Владелец: Абдулаев Данил Викторович
Действителен: с 21.03.2025 до 14.06.2026

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна



**Меню двухразового питания на 14 дней,
в летнем пришкольном лагере труда и
отдыха с дневным пребыванием детей в
2025г**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией М.П
Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.

Школа: _____ Дата: _____ День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№ 173	Каша вязкая пшенная молочная с маслом	260	330,79	10,307	12,7	51,254
	яйцо сливочное масло	306	Яйцо вареное	50	63	5,1	4,6	0,3
	масло	№14	Масло сливочное порциями	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон горячий напиток	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
		№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	581,6	18	25,88	76,6
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	173,205	5,676	7,367	30,501
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	250	433,9	15,572	23,08	40,984
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				820	816	27	31,76	115
			Итого за день:	1370	1397,6	45	57,64	191,6

Школа: _____ Дата: _____ День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	312,233	12,677	16,02	36,915
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	кулинарные изделия	410/468	Ватрушка или треугольник с творогом	75	118,6	2,735	2,738	4,823
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	544	18	19,05	66,776
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	173,12	3,504	8,79	19,944
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	120	264,843	14,49	16,9	13,694
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	221	7,889	5,998	59,21
	сладкое	№587(2)	Напиток яблочно-брусничный (200)	200	48,561	0,024	0,01	2,175
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:				870	865,992	31,5	33
Итого за день :				1425	1409,992	49,5	52,05	192,902

Заведующий производством:

Начальник лагеря



Школа: _____

Дата: _____

День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	323,54	14,932	15,06	23,613
	батон	ПР	Батон сдобный	60	144	2,388	0,55	31
	кул. Изд	415	Крендель сахарный	75	90,6	3,2	3,4	12,01
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				585	599,307	20,72	19,06	76,6
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	177	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	тгк 352	Тефтели рыбные (горбуша) в сметан/том соусе 75/30	105	229,98	12,3	13,37	10,49
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	180	200,603	4,58	5,71	34,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	4,776	0,245	30,122
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				855	849,4	28,829	28	134,997
Итого за день:				1440	1448,707	49,549	47,06	211,597

Школа: _____

Дата: _____

День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	287,819	7,756	20,2	42,782
		2	Повидло, джем	20	75	7,53	0	
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	пр	пр	Яйцо вареное	50	68,02	0,135	0,06	15,8
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	544,006	18,009	20,55	83,62
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	226,33	7,858	6,867	29,269
	2 блюдо	279/33 1	Котлета мясная с сметанно-томатном соусе 90/30	120	146,93	13,14	18,22	11,059
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	196,22	4,03	5,039	25,22
	белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				870	816,607	31,499	32,17	116,262
Итого за день:				1420	1360,613	49,508	52,72	199,882

Заведующий производством: _____

Начальник лагеря: _____



Школа: Дата День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	250	326,76	11,212	14,27	58,362
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	кулинарно	438	Булочка дорожная с	75	106,2	4,2	4,9	11,6
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	546,127	18	19,47	95
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	212,29	4,082	9,14	28,4
	2 блюдо	№ 259	Курица с овощами и гречкой	300	528,453	21,717	22,48	46,81
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	50,789	0,108	0,078	12,413
Итого:				860	950	31,5	33	118,726
			Итого за день:	1415	1496,127	49,5	52,46	213,726

Школа: Дата День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	287,819	10,455	10,2	42,782
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	сливочное пр	№14 пр	Масло сливочное порциями	10	74,643	0,005	8,288	0,008
		пр	Яйцо вареное	50	56,7	0,135	0,06	15,8
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	73,927	4,817	6,073	0
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	606,256	18	24,91	83,628
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	210,33	7,858	6,867	29,269
	2 блюдо	294	Пудинг из печени	90	301,6	13,453	19,8	9,139
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	196,22	4,03	5,039	25,22
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	83,349	0,566	0	20,272
	Итого:				840	949,967	31,5	33
Итого за день:				1395	1556,223	49,5	57,92	198,631

ведующий производством:

Начальник лагеря



Школа: Дата День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	323,54	14,932	15,1	21,27
	батон	ПР	Батон сдобный	60	144	2,388	0,55	31
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарно	415	Крендель сахарный	75	109,5	3,16	3,3	16,6
Итого:				585	618,207	20,68	19	78,847
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	173,118	3,566	8,786	19,944
			2 блюдо	365	Мясо тушеное (70/50гр)	120	277,277	13,602
	гарнир	171	Каша гречневая	180	156,71	4,08	5,57	43,2
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	50,427	0,159	0,016	12,412
	Итого:				870	816	27	28
			Итого за день:	1455	1434,207	47,68	47	201,516

Школа: Дата День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (200гр)	250	340,233	12,711	15,63	55,56
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарное изделие	438	Булочка дорожная с корицей	75	90,6	3,2	3,4	12
			Итого:	555	544	18,499	19,33	92,598
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	177	3,4	7,62	23,67
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе 75/30)	105	330,41	17,32	18,37	18,213
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	200,603	4,58	5,71	34,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	83,349	0,566	0	20,272
			Итого:	855	949,83	31,459	33	127,658
			Итого за день:	1410	1493,83	49,958	52,32	220,256

ведующий производством:

Начальник лагеря



Школа: Дата День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	250	316,344	12,876	14,2	41,357
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	кулинарные изделия	410/468	Ватрушка или треугольник с творогом (75)	75	114,5	2,735	6,8	15,8
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
	Итого:			555	544,011	18,199	21,3	82,195
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	130,56	2,4	7,367	17
	2 блюдо	№277	Зразы мясные (ленивые) в с/т с.(90/30гр.)	120	265,95	18,86	15,8	12,12
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	196,22	4,03	5,039	25,22
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	83,349	0,566	0	20,272
	Итого:			870	834,547	31,449	29,5	105,715
			Итого за день:	1425	1378,558	49,648	50,8	187,91

Школа: Дата День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Каша жидкая молочная из манной крупы (200)	250	286,8	13,677	10,01	17,054
	масло	10	Масло сливочное порциями	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон	ПР	Батон сдобный	30	84,71	2,378	0,435	25,96
	фрукты	пр	Фрукт 1 шт яблоко	120	56,7	1,33	0,06	12,15
	горячий	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				610	544,02	19,968	19,28	82,968
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	318,623	4,082	12,14	28,4
	2 блюдо	365	Мясо птицы тушеное с овощами (70/50 гр)	120	144,06	9,25	7,755	9,325
	2 блюдо	ТТК7	Каша перловая с томатом	180	144,06	9,25	7,755	33,759
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	50,789	0,108	0,078	12,413
Итого:				870	816	28,283	29,03	115
Итого за день :				1480	1360,02	48,251	48,31	197,968

Заведующий производством:

Начальник лагеря



Школа: Дата: День: День 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	260	330,79	12	6,7	52,17
	яйцо	306	Яйцо вареное	50	63	5,1	4,6	0,3
	сливочное	№ 14	Масло сливочное порциями	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	581,6	19,693	19,88	77,516
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	173,56	9,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	250	433,9	15,572	23,08	58,41
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№111 K982	Напиток фруктово-ягодный	200	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				820	816,355	31,282	31,76	115
Итого за день:				1370	1397,955	50,975	51,65	192,516

Школа: Дата: День: День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	287,819	7,756	10,2	42,782
	кисломолочный	пр	Кисломолочный продукт (йогурт 100гр)	100	68,371	8	2,5	8,9
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	масло	№14	Масло сливочное порциями	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				590	544	18,349	21,28	76,728
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	212,29	4,082	9,14	28,4
	2 блюдо	№ 259	Курица с овощами и гречкой	300	490	21,24	23,56	46,81
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				870	944,107	31,481	34	126,585
Итого за день :				1460	1488,107	49,83	55,28	203,313

Заведующий производством:

Начальник лагеря



Школа: Дата: День: День 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Каша вязкая "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	250	323,54	14,932	15,56	19,27
	батон	ПР	Батон сдобный	60	144	2,388	0,55	31
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарно	415	Крендель сахарный	75	109,5	3,16	3,3	16,6
Итого:				585	618,207	20,68	19,46	76,847
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	173,118	3,566	8,786	19,944
	2 блюдо	365	Мясо тушеное (70/50гр)	120	236,22	14,23	13,28	27,01
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	198,22	4,03	5,039	25,22
	белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	50,427	0,159	0,016	12,412
	Итого:				870	816,453	27,578	28,42
Итого за день:				1455	1434,66	48,258	47,88	192,536

Школа: Дата: День: День 14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (200гр)	250	340,3	13,063	15,63	55,56
	батон	ПР	Батон сдобный	30	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарно	415	Крендель сахарный	75	90,6	3,2	3,4	12
Итого:				555	544,067	18,851	19,33	92,598
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	210,33	7,858	6,867	29,269
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе (90/30)	120	330,1	9,27	14,48	18,213
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	200,603	4,58	5,71	34,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	72	2,388	0,245	15,061
	черный хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				870	949,928	27,46	28,37	125,397
Итого за день :				1425	1493,995	46,311	47,69	217,995

Заведующий производством: _____

Начальник лагеря _____

