

Согласовано:

Директор

МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска»

Киприянова Е.В. _____

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат питания"

Егоров Ю.О. _____

**Примерное рекомендованное
18-дневное 2-х разовое меню
для городских оздоровительных лагерей
7-11 лет
2025**

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------	-------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

3													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2017	3,57	6,31	8,27	104,15
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,12	8,81	42,63	286,25	Бедро куриное запечённое	105	ТТК 247	10,25	12,84	3,30	169,76
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
Хлеб пшеничный	25		1,95	0,25	13,63	64,50	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							Итого	760		25,78	25,23	101,96	737,87
Итого	550		46,65	25,89	102,57	829,76	Всего			72,43	51,12	204,53	1567,63
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал

4													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Суп картофельный с крупой (пшено) с курицей	200/15	101,2017	6,00	13,00	20,00	221,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Шницель мясной	100	268,2017	20,00	12,00	25,00	288,00
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
Вафли	36		1,62	8,64	24,12	223,04	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	501		12,43	26,84	91,03	704,89	Итого	765		32,49	39,50	98,08	877,67
							Всего			44,92	66,34	189,11	1582,56
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал

5													
ЗАВТРАК							ОБЕД						

							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным	200/5	37,2005	10,45	12,03	36,99	298,03	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2017	6,51	12,28	11,17	187,78
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Гуляш из мяса	100/50	260,2017	13,07	54,00	23,48	632,16
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	77,40	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	417,2016	0,68	0,00	24,63	101,24
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Итого	555		13,21	12,75	73,19	459,87	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							Итого	805		27,27	71,53	120,77	1242,33
							Всего			40,48	84,28	193,96	1702,20

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
-------------------	--------	---------------	----------	---------	------------	--------------------	-------------------	--------	---------------	----------	---------	------------	--------------------

6

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Овощи натуральные соленые (огурец порционно)	60	70,2017	0,48	0,00	1,02	6,00
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей	200/15	102,2017	8,27	13,64	15,56	218,08
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Жаркое по-домашнему из свинины	250	259,2017	14,00	40,52	27,85	532,08
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		20,36	29,30	98,71	735,37	Итого	765		25,99	54,60	75,32	896,53
							Всего			46,35	83,90	174,03	1631,90

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	--------	---------------	----------	---------	------------	--------------------	-------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

7

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60

Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	3,85	10,96	14,69	172,80
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Плов из птицы	250	291,2017	20,95	23,64	58,04	528,64
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Вафли	54		2,43	12,96	36,18	334,56	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		14,57	26,41	95,13	747,15	Итого	755		27,96	35,16	123,46	921,92
							Всего			42,53	61,57	218,59	1669,07

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал
-------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	---------------------	-------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

8

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	300,00	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рассольник Домашний со сметаной	200/5	95,2017	7,52	13,56	17,76	223,16
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	77,40	Котлета домашняя	100	271,2017	27,00	22,00	30,00	426,00
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
							Компот из кураги, витамин С	200	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		19,50	25,19	39,41	461,84	Итого	755		48,50	41,69	137,67	1119,75
							Всего			68,00	66,88	177,08	1581,59

9

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21							

Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82,2017	3,77	10,31	13,94	163,63
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Суфле "Золотая рыбка"	100	ТТК 47	14,75	18,65	31,00	348,20
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	7,80	23,02	177,96
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		17,15	26,28	125,38	806,39	Итого	755		26,04	37,32	101,37	842,76
							Всего			43,19	63,60	226,75	1649,15
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
10													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2017	6,51	12,28	11,17	187,78
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	20,00	35,00	365,36
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	10,00	60,45	395,80
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	417,2016	0,68	0,00	24,63	101,24
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	560		13,78	12,58	59,08	404,20	Итого	755		37,79	42,78	151,65	1149,20
							Всего			51,57	55,36	210,73	1553,40
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
11													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60

Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	10,00	6,00	38,00	246,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/15	103,2017	5,52	10,56	17,76	188,16
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Жаркое по-домашнему из свинины	250	259,2017	14,00	40,52	27,85	532,08
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		22,23	18,89	116,76	721,35	Итого	765		23,12	51,64	79,02	873,21
							Всего			45,35	70,53	195,78	1594,56
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
12													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	3,85	10,96	14,69	172,80
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,12	8,81	42,63	286,25	Котлета домашняя	100	271,2017	27,00	22,00	30,00	426,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
Хлеб пшеничный	25		1,95	0,25	13,63	64,50	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	540		44,05	23,24	102,22	794,11	Итого	755		38,00	38,15	134,47	1033,13
							Всего			82,05	61,39	236,69	1827,24
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
13													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60

Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,28	12,31	26,78	255,03	Суп крестьянский с крупой с курицей	200/15	98,2017	5,74	12,95	13,70	194,31
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Птица отварная	100	288,2017	30,60	35,00	22,00	525,40
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	570		15,03	15,73	66,05	465,42	Итого	765		42,71	62,51	89,80	1092,52
							Всего			57,74	78,24	155,85	1557,94
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
14													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	60	206,2006	1,88	1,97	4,19	46,73
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	200/5	96,2017	4,00	7,00	21,00	163,00
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Рыба, тушеная с овощами	100/50	229,2017	27,57	30,00	24,45	478,08
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	7,80	23,02	177,96
Вафли	54		2,43	12,96	36,18	334,56	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		13,52	32,61	102,26	827,27	Итого	805		40,17	47,21	120,87	1073,65
							Всего			53,69	79,82	223,13	1900,92
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
15													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60

Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2017	3,57	6,31	8,27	104,15
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Гуляш из мяса	100/50	260,2017	13,07	54,00	23,48	632,16
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	10,00	60,45	395,80
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Компот из кураги, витамин С	200	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	555		10,01	10,36	69,33	410,18	Итого	805		37,70	70,98	143,47	1363,36
							Всего			47,71	81,34	212,80	1773,54
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
16													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,93	9,64	26,92	222,18	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	102,2017	6,27	10,64	15,42	182,52
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Запеканка картофельная с мясом	250	ТТК 208	26,00	46,27	33,67	655,39
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		16,66	27,13	105,47	728,09	Итого	750		35,99	57,41	81,48	986,74
							Всего			52,65	84,54	186,95	1714,83
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность, ккал
17													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82,2017	3,77	10,31	13,94	163,63

Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Плов из птицы	250	291,2017	20,95	23,64	58,04	528,64
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Вафли	54		2,43	12,96	36,18	334,56	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	504		18,39	27,77	85,78	730,01	Итого	755		27,88	34,51	122,71	912,75
							Всего			46,27	62,28	208,49	1642,76
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
18 (четверг)													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	300,00	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/15	103,2017	5,52	10,56	17,76	188,16
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Шницель мясной	100	268,2017	20,00	12,00	25,00	288,00
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
Печенье	33		4,59	7,34	32,90	212,67	Компот из смеси сухофруктов,	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	558		25,65	32,73	83,20	726,11	Итого	765		32,01	37,06	95,84	844,83
							Всего			57,66	69,79	179,04	1570,94

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль