

Утверждаю:  
 Начальник пришкольного лагеря  
 с дневным пребыванием "Орленок"  
 \_\_\_\_\_ Самборская О.В.

### Меню приготовляемых блюд

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	901,02
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		36,4	3,02
	Каша из смеси "Дружба" со сливочным маслом 1-4	200	18,2	39	34,6	408,4	345,24
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
	Какао на молоке	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,02
<b>Итого за Завтрак</b>		480	29,79	55,88	86,78	804,5	
<b>Обед</b>							
	Овощная нарезка 60	60	0,6	0,12	2,04	11,7	13,02
	Суп-лапша домашняя мл	200	5,7	7,2	12,1	135,9	151,02
	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	24,02
	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8	267,02
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	34,5	31,62	102,44	832,8	
<b>Итого за день</b>		1 230	64,29	87,5	189,22	1637,3	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сметанный соус	30	0,8	2,38	2,33	33,9	330
	Вареники с картофелем	120	5,78	8,68	32,11	229,7	394
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Яблоко свежее 120	120	0,48	0,48	11,76	53,3	20,2
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,34	14,98	85,44	529,18	
<b>Обед</b>							
	Нарезка овощная "Ассорти" 60	60	0,8		2,2	12,4	340,09
	Борщ со свежей капустой и картофелем мл	200	5,1	4,5	10,8	103,9	83,04
	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	291
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	30	32,6	111,3	859,1	
<b>Итого за день</b>		1 250	44,34	47,58	196,74	1388,28	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Салат из моркови и яблок	50	0,51	1,58	6,2	41,2	60
	Творожные сырники	150	29,68	13,42	22,58	329,8	219
	Соус сметанный сладкий	50	1,65	4,4	6,85	73,6	66,01
	Чай с лимоном 2022	200	0,24	0,06	15,22	58,58	375,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		510	36,64	19,94	80,37	636,38	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром мл	60	4,3	7,5	4,6	102,6	50,02
	Щи из свежей капусты с картофелем мл	200	4,4	5,3	6,8	92,6	124,01
	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	332,03
	Курица порционно	90	16,9	9,66	0,15	155,1	288
	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,1	102	349,02
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	26,2	29,3	102,2	777,1	
<b>Итого за день</b>		1 260	62,84	49,24	182,57	1413,48	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яблоко свежее 120	120	0,48	0,48	11,76	53,3	20,2
	Блины со сгущенным молоком	200	15,56	13,67	87,53	535,3	396
	Чай фруктовый	200	0,64	0,21	7,01	32,5	377
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,96	14,6	120,88	692,1	
<b>Обед</b>							
	Овощи порционно (кукуруза) 60	60	1,2	0,2	6,2	31,4	340,1
	Суп овощной мл	200	5,2	4,5	9	97,3	124,02
	Картофель тушеный с курицей	230	12,96	8,82	27,63	235,91	259
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	519,02
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	27,2	29,3	82,8	703,7	
<b>Итого за день</b>		1 300	46,16	43,9	203,68	1395,8	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яблоко свежее 120	120	0,48	0,48	11,76	53,3	20,2
	Омлет натуральный с маслом слив.	150	12,7	18	3,2	225,5	210
	Какао на молоке	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,02
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		530	22,42	24,11	67,06	563,5	
<b>Обед</b>							
	Нарезка овощная "Ассорти" 60	60	0,8		2,2	12,4	340,09
	Пельмени "Детские" с бульоном мл	100/100	18	18,7	30,9	364,3	392,01
	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	253
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом мл	90	15,3	10,9	23,7	254,5	273,01
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	41,4	34,6	125,2	979,4	
<b>Итого за день</b>		1 280	63,82	58,71	192,26	1542,9	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная 200	200	6,98	10,4	7,25	166,78	57,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ 1-4	200	0,04		30,38	39,12	351,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		460	11,58	10,88	67,15	339,1	
<b>Обед</b>							
	Салат "Витаминный" 2	60	0,72	5,41	6,32	77,73	944,01
	Суп полевой на мясокостном бульоне со сметаной детсад	210	8,24	6,65	18,61	164,84	49
	Голубцы любительские с куриным мясом 2022	230	10,1	10,58	22,45	221,54	38,04
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	1,85	0,36	23,94	126,7	5,1
<b>Итого за Обед</b>		770	21,11	23,05	86,33	648,81	
<b>Итого за день</b>		1 230	32,69	33,93	153,48	987,91	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Салат-коктейл фруктовый	100	0,66	0,3	11,99	53,4	102,2
	Блины со сгущенным молоком	200	15,56	13,67	87,53	535,3	396
	Чай фруктовый	200	0,64	0,21	7,01	32,5	377
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		530	19,14	14,42	121,11	692,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с р/маслом мл	60	0,9	2,5	5,3	46,8	21,01
	Щи из свежей капусты со сметаной мл	200	4,7	5,6	5,7	92,2	124,03
	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	332,03
	Крокетты с кабачком мл	90	12,3	17,3	15,3	266,3	331,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		21,6	88,1	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	33,9	30,5	106,5	836,8	
<b>Итого за день</b>		1 280	53,04	44,92	227,61	1529	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр твердый порциями 15	15	2,32	2,95		36,4	3,03
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200 рег	200	9,64	13,08	38,4	380,26	71,02
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,8	0,4	24,6	117,2	5,03
<b>Итого за Завтрак</b>		475	15,96	16,48	78,01	591,86	
<b>Обед</b>							
	Овощная нарезка 60	60	0,6	0,12	2,04	11,7	13,02
	Свекольник мл	250	5,7	7,8	12,1	141,7	83,05
	Пельмени "Детские" отварные мл	150	24,1	22,8	46,2	486,5	392,02
	Соус сметанно-томатный мл	50	1,6	4,3	3,4	59	903,03
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		760	35,5	35,67	98,55	854,7	
<b>Итого за день</b>		1 235	51,46	52,15	176,56	1446,56	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Молоко сгущенное порционно	30	2,2	2,6	16,7	98,2	11,18
	Вареники с творогом	130	15,47	14,85	38,29	348,5	394
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		510	24,68	22,89	93,33	674,2	
<b>Обед</b>							
	Закуска овощная 60	60	1	2	3	34,4	340,11
	Суп картофельный с горохом мл	200	7,3	4,7	15	131,9	102,02
	Рис с овощами мл	150	3,2	5,7	26	167,8	253,01
	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	65
	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,03
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	32,9	30,1	86,2	748,6	
<b>Итого за день</b>		1 260	57,58	52,99	179,53	1422,8	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Морковь в нарезке	50	0,65	0,05	3,45	16,9	54,32
	Каша из смеси "Дружба" со сливочным маслом 1-4	200	18,2	39	34,6	408,4	345,24
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,8	0,4	24,6	117,2	5,03
<b>Итого за Завтрак</b>		510	27,65	42,65	87,31	683,78	
<b>Обед</b>							
	Яйцо отварное 60	60	4,32	3,6	0,24	50,88	340,13
	Суп картофельный с макаронными изделиями мл	200	5,4	5,5	15,5	133,3	140,01
	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	24,02
	Фрикадельки "Детские" мл	90	10,1	13,2	14,2	215,7	939,02
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	31,42	30	96,44	781,68	
<b>Итого за день</b>		1 260	59,07	72,65	183,75	1465,46	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Апельсин 120	120	1,08	0,24	9,72	45,4	28,06
	Творожные сырники	150	29,68	13,42	22,58	329,8	219
	Соус ягодный сладкий	50	0,24	0,03	10,13	41,8	334
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	33,48	13,98	72,02	546	
<b>Обед</b>							
	Нарезка овощная "Ассорти" 60	60	0,8		2,2	12,4	340,09
	Суп картофельный с клецками мл	200	7,4	3,9	20,1	145,1	140,02
	Картофель отварной мл	150	4,1	5	24,2	158,1	29
	Крокетты с кабачком мл	90	12,3	17,3	15,3	266,3	331,01
	Сок яблочный ПРОМ	200	1	0,2	20,2	86,6	407,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
<b>Итого за Обед</b>		750	28,9	27	101,8	766,3	
<b>Итого за день</b>		1 300	62,38	40,98	173,82	1312,3	

Рацион: лагерь 2025

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200	200	8,68	12,51	31,2	251,95	74,14
	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75	303,03
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		460	13,24	12,99	80,68	460,15	
<b>Обед</b>							
	Салат "Витаминный" 2	60	0,72	5,41	6,32	77,73	944,01
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с гречками ,на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	102,19
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150	150	5,7	3,43	36,45	190,31	332
	Гуляш из курицы	80/50	19,52	17,89	4,76	168,2	32
	Чай с лимоном 2022	200	0,24	0,06	15,22	58,58	375,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	1,85	0,36	23,94	126,7	5,1
<b>Итого за Обед</b>		860	32,83	30,25	106,54	750,72	
<b>Итого за день</b>		1 320	46,07	43,24	187,22	1210,87	