

**Примерное 10-ти дневное меню - разовым  
питанием. лагеря с дневным пребыванием детей  
организованного на базе СОШ с. Ванзеват.  
1 смена 02.06.2025-27.06.2025**

Прием пищи	Наименование блюда 1 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Каша "Дружба"	250	7,0	11,8	28,4	247,3	1112
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0,0	70,6	1193
	Масло (порциями)	20	0,0	14,4	0,4	131,2	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,5	1613
	Фрукты свежие (груша)	223	0,7	0,7	18,3	81,8	236
	<b>Всего</b>	<b>813</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>90</b>	<b>813,6</b>	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,5	63,8	18
	Рассольник домашний	300	2,9	6,2	19,7	145,4	87
	Сметана в суп	20	0,6	3,0	0,8	32,6	580
	Мясо в суп	30	4,6	3,6	0,0	50,6	357
	Макаронные изделия	200	5,5	6,4	34,7	218,1	415
	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	3,7	6,7	91,9	1225
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>847</b>	
полдник	Зефир	100	0,8	0,0	78,2	315,8	1411
	Напиток из плодов шиповника	200	14,0	2,0	93,2	446,8	335
	Конфеты шоколадные в ассортименте	100	2,6	9,9	77,3	408,7	335
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>170</b>	<b>855</b>	
		<b>2243,00</b>	<b>68,64</b>	<b>80,23</b>	<b>379,89</b>	<b>2516,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 2 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Горох овощной отварной (из консервированного)	100	3,0	3,7	6,3	70,3	1033
	Омлет натуральный	200	21,0	16,6	4,2	250,2	209
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	10	0,0	7,2	0,2	65,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1629
	Фрукты свежие (мандарин)	228	0,7	0,7	18,7	83,7	236

	<b>Всего</b>	<b>808</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>664,8</b>	
<b>обед</b>	Овощи сезонные порционно (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	901
	Суп гороховый	300	10,4	8,4	26,7	223,8	95
	Мясо в суп	30	4,6	3,6	0,0	50,6	357
	Гречка рассыпчатая	200	6,0	2,6	29,2	164,2	464
	Котлеты из говядины с молочным соусом	100	12,7	15,4	12,8	240,8	1304
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,0	42,0	245
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1010</b>	<b>39</b>	<b>31</b>	<b>119</b>	<b>911</b>	
<b>полдник</b>	Печенье	150	1,1	0,0	117,3	473,7	1411
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Конфеты шоколадные в ассортименте	100	2,6	9,9	77,3	408,7	335
	<b>Всего</b>	<b>450</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>485</b>	
		<b>2268,00</b>	<b>73,44</b>	<b>72,59</b>	<b>278,47</b>	<b>2060,99</b>	

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда 3 день</b>	<b>Выход блюда(г)</b>	<b>Пищев веществ (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры (ТТК)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>завтрак</b>	Винегрет овощной	100	1,4	5,1	7,3	80,7	1372
	Каша "Геркулес"	250	6,1	11,5	31,6	254,5	479
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0,0	70,6	1193
	Масло (порциями)	20	0,0	14,4	0,4	131,2	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,2	946
	Фрукты свежие (яблоко)	338	1,0	1,0	27,7	124,0	236
	<b>Всего</b>	<b>988</b>	<b>21</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>887,2</b>	
<b>обед</b>	Салат из свежих огурцов	150	1,0	9,1	2,7	97,1	1373
	Суп крестьянский	300	2,4	6,2	12,6	115,4	90
	Мясо в суп	30	4,6	3,6	0,0	50,6	357
	Ленивые голубцы	300	14,2	14,6	25,9	291,6	886
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1060</b>	<b>27</b>	<b>34</b>	<b>96</b>	<b>799</b>	
<b>полдник</b>	Вафли	150	1,1	0,0	117,3	473,7	1411
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1629

	<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>500</b>	
		<b>2398,00</b>	<b>49,02</b>	<b>75,76</b>	<b>327,29</b>	<b>2187,09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 4 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	100	3,0	3,7	6,3	70,3	1033
	Запеканка творожная	250	22,0	15,7	42,0	396,9	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,4	20,4	112,8	1636
	Масло (порциями)	10	0,0	7,2	0,2	65,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,5	1613
	Фрукты свежие (киви)	164	0,5	0,5	13,4	60,2	236
	<b>Всего</b>	<b>814</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>125</b>	<b>932,2</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	150	1,7	7,7	7,2	104,3	205
	Суп овощной	300	9,2	11,9	12,3	192,5	103
	Мясо в суп	30	4,6	3,6	0,0	50,6	357
	Биточки рыбные	100	8,3	4,4	9,1	109,7	643
	Картофельное пюре	200	4,9	10,9	31,9	245,4	1030
	Кисель из сока	200	0,3	0,0	31,3	126,4	262
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1060</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>128</b>	<b>997</b>	
полдник	Пряники	150	1,1	0,0	117,3	473,7	1411
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>550</b>	
		<b>2224,00</b>	<b>70,03</b>	<b>71,84</b>	<b>388,18</b>	<b>2479,40</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 5 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Овощи сезонные порционно (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	901
	Каша молочная гречневая	250	22,0	15,7	42,0	396,9	636
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0,0	70,6	1193
	Масло (порциями)	20	0,0	14,4	0,4	131,2	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492

	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1629
	Фрукты свежие (банан)	355	1,1	1,1	29,1	130,3	236
	<b>Всего</b>	<b>1005</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>110</b>	<b>910,1</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,6	90,3	29
	Уха	300	3,0	3,3	15,6	104,1	98
	Азу	300	13,0	21,5	32,7	376,2	382
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>112</b>	<b>815</b>	
полдник	Зефир	200	1,5	0,0	156,4	631,6	1411
	Кисель витаминный из шиповника	200	0,2	0,0	31,3	126,2	261
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>188</b>	<b>758</b>	
		<b>2385,00</b>	<b>57,00</b>	<b>68,28</b>	<b>410,17</b>	<b>2483,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 6 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Горох овощной отварной (из консервированного)	100	3,0	3,7	6,3	70,3	1033
	Запеканка картофельная с мясом	200	10,0	16,7	26,5	296,1	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	16,9	446
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	83,9	946
	Фрукты свежие (апельсин)	288	0,9	0,9	23,6	105,7	236
	<b>Всего</b>	<b>858</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>97</b>	<b>705,8</b>	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,5	63,8	18
	Рассольник Ленинградский	300	2,9	6,2	24,0	162,8	88
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,3	580
	Оладьи из печени	100	14,3	16,4	10,7	247,9	1319
	Рис припущенный	200	4,7	4,7	58,7	295,2	412
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1629
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>990</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>981</b>	
полдник	Вафли	100	0,8	0,0	78,2	315,8	1411
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	<b>Всего</b>	<b>300</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>393</b>	
		<b>2148,00</b>	<b>50,31</b>	<b>60,11</b>	<b>334,22</b>	<b>2079,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 7 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Каша молочная рисовая	250	5,8	10,8	36,8	268,0	1126
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0,0	70,6	1193
	Масло (порциями)	20	0,0	14,4	0,4	131,2	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,5	1613
	Фрукты свежие (груша)	256	0,8	0,8	21,0	94,0	236
	<b>Всего</b>	<b>846</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>101</b>	<b>846,4</b>	
обед	Салат "Летний"	100	2,5	6,5	5,4	90,1	20
	Суп "Свекольник"	300	13,7	17,4	13,8	266,4	68
	Сметана в суп	20	0,6	3,0	0,8	32,6	580
	Мясо в суп	30	4,6	3,6	0,0	50,6	357
	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	3,7	6,7	91,9	1225
	Картофель отварной	200	4,1	0,8	31,5	149,4	131
	Напиток брусничный	200	0,2	0,1	11,3	47,0	935
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>106</b>	<b>896</b>	
полдник	Печенье	100	0,8	0,0	78,2	315,8	1411
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Конфеты шоколадные в ассортименте	100	2,6	9,9	77,3	408,7	335
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>485</b>	
		<b>2276,00</b>	<b>64,77</b>	<b>84,52</b>	<b>302,05</b>	<b>2227,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 8 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,6	90,3	29
	Котлеты рыбные паровые	120	11,3	3,1	12,4	122,5	642
	Пюре картофельное	200	4,3	5,2	28,0	175,8	418
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1629
	Фрукты свежие (яблоко)	285	0,9	0,9	23,4	104,6	236

	<b>Всего</b>	<b>965</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>108</b>	<b>653,0</b>	
<b>обед</b>	Огурцы соленые ( порционно)	100	0,8	5,0	2,7	59,0	6,00
	Щи из свежей капусты	300	4,5	4,8	9,6	99,6	77
	Сметана в суп	20	0,6	3,0	0,8	32,6	580
	Плов	300	13,2	7,1	56,1	341,2	1259
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1000</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>124</b>	<b>777</b>	
<b>полдник</b>	Пряники	150	1,1	0,0	117,3	473,7	1411
	Конфеты шоколадные в ассортименте	100	2,6	9,9	77,3	408,7	335
	Напиток брусничный	200	0,2	0,1	11,3	47,0	935
	<b>Всего</b>	<b>450</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>929</b>	
		<b>2415,00</b>	<b>49,97</b>	<b>45,44</b>	<b>437,69</b>	<b>2359,55</b>	

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда 9 день</b>	<b>Выход блюда(г)</b>	<b>Пищев веществ (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры (ТТК)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>завтрак</b>	Салат "Зимний"	100	2,6	9,0	12,9	143,0	1196
	Каша манная	250	5,6	2,9	23,6	142,9	642
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0,0	70,6	1193
	Масло (порциями)	20	0,0	14,4	0,4	131,2	1
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,2	946
	Фрукты свежие (банан)	221	0,7	0,7	18,1	81,1	236
	<b>Всего</b>	<b>871</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	<b>95</b>	<b>795,0</b>	
<b>обед</b>	Овощи сезонные порционно (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	901
	Суп-пюре из разных овощей	300	3,3	4,5	14,4	111,3	121
	Жаркое по-домашнему	300	17,4	12,6	34,3	320,1	1304
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>107</b>	<b>698</b>	
<b>полдник</b>	Вафли	150	1,1	0,0	117,3	473,7	1411
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1629
	Конфеты шоколадные в ассортименте	100	2,6	9,9	77,3	408,7	335
	<b>Всего</b>	<b>450</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>84</b>	<b>435</b>	
		<b>2301,00</b>	<b>50,49</b>	<b>64,41</b>	<b>286,58</b>	<b>1928,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда 10 день	Выход блюда(г)	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат из свежих помидоров	150	1,7	7,7	7,2	104,3	205
	Котлеты любительские	120	13,9	6,7	10,4	156,9	943
	Макаронные изделия	200	5,5	6,4	34,7	218,1	415
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,5	28,0	133,0	492
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Фрукты свежие (мандарин)	281	0,8	0,8	23,0	103,1	236
	<b>Всего</b>	<b>1011</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>121</b>	<b>792,2</b>	
обед	Винегрет овощной	150	2,1	7,65	10,95	121,05	1372
	Суп с лапшой	300	3,0	5,0	19,2	133,4	104
	Мясо в суп	30	4,6	3,6	0,0	50,6	357
	Гречка рассыпчатая	250	7,5	3,3	36,5	205,3	464
	Печень по-строгановски	120	9,1	9,0	5,8	140,5	1273
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	18,1	77,2	1546
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	67,0	492
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>127</b>	<b>896</b>	
	Печенье	150	1,1	0,0	117,3	473,7	1411
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,2	76,8	1629
	Конфеты шоколадные в ассортименте	50	1,3	5,0	38,7	204,4	
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	<b>281</b>	
		<b>2541,00</b>	<b>60,59</b>	<b>56,23</b>	<b>305,19</b>	<b>1969,24</b>	