

Согласовано.  
Директор МОУ Хромцовской ОШ

24.04.2025

/ Т.Л.Зотова



Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов  
24.04.2025



**МЕНЮ**  
лагеря дневного пребывания для детей 12 лет и старше

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
котлета рубленая (мясо, птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>46,91</b>	<b>51,87</b>	<b>172,88</b>	<b>1402,3</b>	
<b>2 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
птица отварная с м/с	100	16,86	21,14	0,67	262,61	341
пюре из бобовых	200	16,76	8,43	43,08	313,69	199
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128/3
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	5,55	41,4	249	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>817,5</b>	<b>61,32</b>	<b>61,82</b>	<b>178,67</b>	<b>1532,3</b>	
<b>3 день</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	14,58	15,39	15,3	268,2	347
макаронные изделия отварные	180	5,1	3,75	24	150	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>46,49</b>	<b>55,65</b>	<b>187,29</b>	<b>1455,1</b>	
<b>4 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
фрукт	130					
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета из рыбы с м/с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>53,16</b>	<b>37,66</b>	<b>152,53</b>	<b>1178,55</b>	
<b>5 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	250	4,6	3,4	15,6	112	115\2
блинчики со сгущенным молоком(повидлом)	200\75	14,8	9,6	109,7	485	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>51,44</b>	<b>50,29</b>	<b>228,47</b>	<b>1478,7</b>	
<b>6 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						

печень тушеная в соусе	100	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	200	6,12	4,5	28,8	180	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133
тефтели ( мясо или птица )	100	6,1	21	11,3	259	422
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>50,71</b>	<b>48,91</b>	<b>189,67</b>	<b>1412,44</b>	
<b>7 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
сыр	50	12,2	15,1		184,5	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
биточки рубленые (мясо, птица) с м/с	100	12,2	17,1	17	298	307.347
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>53,29</b>	<b>72,29</b>	<b>164,46</b>	<b>1560,3</b>	
<b>8 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
оладьи с повидлом	200\50	19,4	13,85	96,95	590	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
сок	200	-	-	24	96	
	<b>665</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
гуляш(мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401\3
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>817,5</b>	<b>42,9</b>	<b>40,99</b>	<b>233,28</b>	<b>1509,85</b>	
<b>9 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221

булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
овоши (свежие или квашеные) в нарезке	60					
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96
жаркое (с мясом или птицей)	200	14,5	18,4	19,5	292	394
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>41,41</b>	<b>54,72</b>	<b>172,67</b>	<b>1344,34</b>	
<b>10 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	480
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	250	4,6	3,4	15,6	112	115\2
печень тушеная в соусе	100	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	180	5,1	3,75	24	150	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>49,83</b>	<b>47,94</b>	<b>180,61</b>	<b>1368,2</b>	
<b>11 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401\3
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	
	<b>510</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	250\12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128\3
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	307,347
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>817,5</b>	<b>53,42</b>	<b>52,56</b>	<b>197,75</b>	<b>1533,1</b>	
<b>12 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
птица отварная с м/с	100	16,86	21,14	0,67	262,61	341

макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
овощи (свежие или квашеные) в нарезке	60					
суп картофельный с крупой и рыбой	250/12,5	6,02	3,35	20,5	135,3	114
плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	346	449
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>802,5</b>	<b>75,92</b>	<b>78,39</b>	<b>164,86</b>	<b>1309,71</b>	
<b>13 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485	465
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>42,11</b>	<b>46,81</b>	<b>260,74</b>	<b>1540,4</b>	
<b>14 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
запеканка творожная (творожно-рисовая) со сгущенным	150/25	9,9	11,12	51,37	350,5	235/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
фрукт	130					
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
котлета из рыбы с м/с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>817,5</b>	<b>40,98</b>	<b>28,69</b>	<b>167,77</b>	<b>1105,85</b>	
<b>15 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261

чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	114\2
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353\2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>53,05</b>	<b>65,65</b>	<b>170,69</b>	<b>1521</b>	
<b>16 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	480
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	250	4,6	3,4	15,6	112	115
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
рис отварной	180	3,6	3,75	28,95	163,5	355
чай с сахаром	200/15	0,02	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>44,45</b>	<b>44,42</b>	<b>161,69</b>	<b>1240,4</b>	
<b>17 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298,8	228, 221
капуста тушеная	180	3,24	5,04	7,74	90	369\3
чай с сахаром	200/15	0,02	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>817,5</b>	<b>56,42</b>	<b>29,52</b>	<b>143,74</b>	<b>1400,6</b>	
<b>18 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
тефтели (мясо или птица)	100	5,49	18,9	10,2	233,1	422
макаронные изделия отварные	200	6,12	4,5	28,8	180	359\3

чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	104
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>35,72</b>	<b>53,42</b>	<b>163,47</b>	<b>1323,1</b>	
<b>19 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228, 221
булочка (плюшка домашняя, сладкоежка, калорийная)	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
	<b>560</b>					
<b>ОБЕД</b>						
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	228, 221
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>53,77</b>	<b>60,97</b>	<b>217,72</b>	<b>1652,2</b>	
<b>20 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
котлета из рыбы с м/с	100	10,6	4,31	13,13	134,06	324\3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
	<b>550</b>					
<b>ОБЕД</b>						
овощи (свежие или квашенные) в нарезке	60					
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128
плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	346	449
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	480
<b>ИТОГО</b>	<b>802,5</b>	<b>72</b>	<b>69,72</b>	<b>167,03</b>	<b>1222,16</b>	
<b>21 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
оладьи с повидлом	200\50	19,4	13,85	96,95	590	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430

сок	200	-	-	24	96	
	<b>665</b>					
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115\2
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359\3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>46,55</b>	<b>43,74</b>	<b>235,79</b>	<b>1567,25</b>	

ВСЕГО ЗА СМЕНУ	Белки 1071,85	Жиры 1096,03	Углеводы 3911,78	Эн. ценность 29657,85
1 день	46,91	51,87	172,88	1402,3
2 день	61,32	61,82	178,67	1532,3
3 день	46,49	55,65	187,29	1455,1
4 день	53,16	37,66	152,53	1178,55
5 день	51,44	50,29	228,47	1478,7
6 день	50,71	48,91	189,67	1412,44
7 день	53,29	72,29	164,46	1560,3
8 день	42,9	40,99	233,28	1509,85
9 день	41,41	54,72	172,67	1344,34
10 день	49,83	47,94	180,61	1368,2
11 день	53,42	52,56	197,75	1533,1
12 день	75,92	78,39	164,86	1309,71
13 день	42,11	46,81	260,74	1540,4
14 день	40,98	28,69	167,77	1105,85
15 день	53,05	65,65	170,69	1521
16 день	44,45	44,42	161,69	1240,4
17 день	56,42	29,52	143,74	1400,6
18 день	35,72	53,42	163,47	1323,1
19 день	53,77	60,97	217,72	1652,2
20 день	72	69,72	167,03	1222,16
21 день	46,55	43,74	235,79	1567,25