

# 10 ти дневное меню ( завтраки и обеды) для детей и подростков лагеря дневного пребывания в 2025 г

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>20.8</b>	<b>16.2</b>	<b>103.6</b>	<b>642.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>38.4</b>	<b>32.1</b>	<b>123.5</b>	<b>936.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>59.2</b>	<b>48.3</b>	<b>227.1</b>	<b>1578.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>24</b>	<b>18.7</b>	<b>77.9</b>	<b>574.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>55.6</b>	<b>25.1</b>	<b>115.4</b>	<b>910</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>79.6</b>	<b>43.8</b>	<b>193.3</b>	<b>1484.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22.1</b>	<b>21.3</b>	<b>96.2</b>	<b>663.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-9г	Рагу из овощей	230	4.4	11.5	20.9	204.4

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>36.8</b>	<b>26.9</b>	<b>111.4</b>	<b>833.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>58.9</b>	<b>48.2</b>	<b>207.6</b>	<b>1497.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>28.6</b>	<b>28.5</b>	<b>65.9</b>	<b>634.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	220	6.6	8.1	38.9	254.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>40.5</b>	<b>19.9</b>	<b>119.6</b>	<b>818.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>69.1</b>	<b>48.4</b>	<b>185.5</b>	<b>1453.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>49.6</b>	<b>18.3</b>	<b>84.5</b>	<b>700.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37.5</b>	<b>24.1</b>	<b>118</b>	<b>838.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>87.1</b>	<b>42.4</b>	<b>202.5</b>	<b>1539.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22.5</b>	<b>18.1</b>	<b>100</b>	<b>652</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>53.4</b>	<b>20</b>	<b>112.8</b>	<b>845.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>75.9</b>	<b>38.1</b>	<b>212.8</b>	<b>1497.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>26.2</b>	<b>20</b>	<b>95.9</b>	<b>668.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32.7</b>	<b>26.4</b>	<b>112.6</b>	<b>819.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>58.9</b>	<b>46.4</b>	<b>208.5</b>	<b>1487.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20.5</b>	<b>16.8</b>	<b>102.7</b>	<b>642.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>46.5</b>	<b>17.7</b>	<b>133.5</b>	<b>878.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>67</b>	<b>34.5</b>	<b>236.2</b>	<b>1520.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>15.4</b>	<b>12.4</b>	<b>93</b>	<b>545.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-1г	Макароньки отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>38.6</b>	<b>24.3</b>	<b>120.1</b>	<b>853.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>54</b>	<b>36.7</b>	<b>213.1</b>	<b>1398.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8.2	33.6	236.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>26</b>	<b>21.9</b>	<b>101.7</b>	<b>707.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36.6</b>	<b>23.7</b>	<b>126.6</b>	<b>865.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>62.6</b>	<b>45.6</b>	<b>228.3</b>	<b>1573.1</b>

## Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
------------	-------	-------	------	----------	--------------

Завтрак	622.5	25.6	19.2	92.1	643.1
Обед	897	41.7	24	119.4	859.9
Среднее значение за период	1519.5	67.2	43.2	211.5	1503