

«Утверждаю»

начальник лагеря

Току Тожу Ш.О14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период
летних каникул 2025г.

24.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да с7до 11ле т	Выхо д блю да стар ше11 лет	Пищевые вещества(г)			ЭЦ.кк ал	Вит С мг	№ рецептур ы	%
				Б	Ж	У				
1	2	3		4	5	6	7	8	9	
1 день	Сыр порционно	30	20	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з	
	Каша ячневая с маслом	200	250	7,3	9,3	34	249,1	0,57	54-21к	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235	1,25	к/к	
	Итого завтрак	485	535	24,7	17,7	96,1	641,1	2,5		26
Полдник	Сырники	150	150	29,4	8,6	31	319,1	0,28	54-6г	
	Витаминный чай	200	200	0,5	0,4	9,8	44,4	12	54-44гн	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0,8	4,1	2,4	50,1	15,3	54-5з	
	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	250	33,4	23	81,4	665,7	23,8	54-8с	
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	150	23,4	27	5,5	359,5	0,5	54-8р	
	Соус красный	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54,3с	
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	19,8	139,4	10,2	54-11г	
	компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11кн	
	Хлеб пшеничный	45	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед								-	42
Полдник	Фрукты яблоки	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	4,49	5,64	40,44	189,6	16		8
Итого		1700	1870	74,39	58,64	285,24	1884,7 0	35,98		

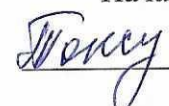
Начальник лагеря

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г.

[illegible]

«Утверждаю»

Начальник лагеря


 Тожу Ш.О.

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г.

Здень		7-11	12-17	Б	Ж	У	ЭЦК	Вит С	№	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	
завтрак	сыр порционно	30	20	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з	
	Каша овсяная молочная вязкая с маслом	200	250	8,6	11,3	34,3	272,9	0,54	54-9к	
	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	14,9	60,7	1,2	54-21хн	
	хлеб пшеничный	45	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	итого завтрак	445	495	17,9	12,1	95,5	560,8	0,84		21
Полдник	Апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	37,8			
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн	
Обед	салат из капусты с помидорами	80	100	1,78	8,8	2,9	97,9	23,1	54-6з	
	Суп крестьянский с крупой перловкой	200	250	25,6	28,9	53,8	577,9	32,1	54-10с	
	Гуляш из говядины	100	120	16,9	16,4	4	232	1,41	54-2м	
	Макаронные изделия отварные	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5	0	203	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	1	7,4	39	16	54-9хн	
	Соус красный	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-9хн	
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	итого обед	950	1060	40,28	43,82	117,02	1024,4	35,69		38
Полдник	Ватружка с повидлом	60	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,1	54-14в	
	напиток из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	16	54-9хн	
	итого полдник	280	280	12,93	15,5	105,16	418,02	1,9		16
Итого		16,75	1835	71,11	71,42	317,68	2003,22	38,43		

«Утверждаю»

Начальник лаг

Тожу II

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г

4день		7-11	12-17	Б	Ж	У	ЭЦК	Вит С	№
1	2	3		4	5	6	7	8	9
	сыр порционно	30	20	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	250	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61	54,25к
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54,21гн
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого завтрак	480	550	17,9	9,8	90,5	519,9	1,29	
Полдник	Банан	120	120	1,8	0,6	25,2	113,4		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн
Обед	салат из моркови и яблок	80	100	0,8	8,1	5,7	98,9	4,84	54-121з
	Щи из свежей капусты	200	250	6,7	15,7	29,3	285,4	53,8	54-13с
	Рыба припущенная на молоке	100	120	13,1	7,5	2,9	131,6	1,13	54,7р
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	1,9	139,4	10,2	54,11г
	Компот из кураги	200	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,32	54-2хн
	Соус сметанный	100	100	2,9	16,5	6,6	186,1	0,16	54-4с
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого обед	910	1070	36,30	42,6	97,14	987,5	26,8	
Полдник	Творожник песочный	50	50	6	6,5	20,2	162,6	0	54-15в
	итого полдника	350	350	4,48	7,1	57,4	166,8		
	Итого 4 день	17401970	58,68	59,50	245,04	1674,20	28,09		

Начальник лагеря

Тожу Ш.О.

каникул 2025г.

[illegible]

Начальник лаге

Тожу Ш

[illegible]

«Утвер:

Начальник

Тож

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г.

3 сезон.

31.07.2025

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд с 7 до 11 лет	Выход блюд старше 11 лет	Пищевые вещества(г)			ЭЦ.ккал	Вит С мг	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3		4	5	6	7	8	9
8день	Сыр порционно	30	20	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з
	Каша ячневая с маслом	200	250	7,3	9,3	34	249,1	0,57	54-21к
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235	1,25	к/к
	Итого завтрак	485	535	24,7	17,7	96,1	641,1	2,5	
Полдник	Сырники	150	150	29,4	8,6	31	319,1	0,28	54-6т
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0,8	4,1	2,4	50,1	15,3	54-5з
	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	250	33,4	23	81,4	665,7	23,8	54-8с
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	150	23,4	27	5,5	359,5	0,5	54-8р
	Соус красный	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54,3с
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	19,8	139,4	10,2	54-11г
	компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11кн
	Хлеб пшеничный	45	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	Итого обед								-
Полдник	Фрукты яблоки	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к
	Итого полдник	350	350	4,49	5,64	40,44	189,6	16	
Итого		1700	1870	74,39	58,64	285,24	1884,70	35,98	

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г.

12день				Б	Ж	У			
1		7-11	12-17	Б	Ж	У	ЭЦК	Вит С	№
завтрак	сыр порционно	30	20	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з
	Макаронны отварные с маслом	150	200	7,9	6,8	28,6	207,7	0,04	54-3г
	какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого завтрак	510	580	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44	
	Кофейный напиток	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн
Полдник	Кекс	50	50	2,7	8,3	23,9	181,8	0	54-4в
	Чай с медом и лимоном	200	200	0,4	0	7,6	32	1,16	54-12гн
Обед	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	250	32,6	14	74,8	554,6	20	54-25с
	Свекла отварная дольками	80	100	1,2	0,1	6,9	33,6	3,56	54-28з
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	19,8	139,4	13,6	54-11г
	Рыба припущенная в молоке	100	100	13,1	7,5	2,9	131,6	1,35	54-7р
	Соус сметанный	100	10	1,5	8,2	3,2	92,9	0,08	54-1 соус
	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	1	7,4	39	16	54-9хн
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого обед	760	850	39	30,78	131	920,6	29,57	
Полдник	Фрукты Банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к
	Итого полдник	450	500	30,6	11,3	60,8	392,5	0,59	
Итого		1720	1930	92,26	70,90	305,19	2112,50	31,60	

«Утверж

Начальник Л

Тожу

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г.

13день				Б	Ж	У			
1		7-11	12-17	Б	Ж	У	ЭЦК	Вит С	№
завтрак	сыр порционно	30	20	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой и маслом	200	250	8,7	10,8	37,1	279,7	0,65	54-11к
	Кисель ягодный	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого завтрак	490	560	21,2	26,3	109,77	747,5	1,8	
Полдник	Сырники	150	150	29,4	8,6	31	319,1	0,28	54-6т
	компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11хн
Обед	салат Винегрет с сельдью	80	100	4,3	10,58	5,3	133,7	3,07	54-30з
	Рассольник с картофелем, мясом со сметаной	200	250	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96
	Котлета из говядины	100	120	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349
	Соус красный	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-9хн
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого обед	790	950	41,65	34,14	156	1125,7	10,2	40
Полдник	Фрукты Мандарин	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к
	Итого полдник	350	350	9,98	13,5	58,7	256,9	1,6	9
	Итого за 12 ден								

«Утвер»

«Утвер»

Начальник

Тож

14дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул 2025г.

14день				Б	Ж	У			
1		7-11	12-17	Б	Ж	У	ЭЦК	Вит С	№
завтрак	Яйцо варенное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6
	Каша пшениная вязкая молочная с изюмом и маслом	200	250	8,1	9,7	41,5	285,8	0,52	54-7
	Кофейный напиток	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	итого завтрак	540	590	31	22,1	138,64	874,2	1,5	
Полдник	Вафли	30	30	29,4	8,6	31	319,1	0,28	54-6
	компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11х
Обед	салат из отварной моркови с изюмом	80	80	1,1	3,1	9,3	69,8	1,68	54-2
	щи из свежей капусты с картофелем и мясом, со сметаной	200	250	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99
	Рыба припущенная на молоке	100	120	13,1	7,5	2,9	131,6	1,13	54,7
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	1,9	139,4	10,2	54,1
	Компот из кураги	200	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,32	54-2
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	Итого обед	810	950	35,99	31,15	132,13	1118,89	18,73	
Полдник	Фрукты Нектарин	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к