



14 дневное меню с дневным пребыванием детей и подростков Лагерь "Олимп"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	N рецептуры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ молоком	150-200	200-250 75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты (Яблок)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		

	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Всего за первый день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
2 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			237
Обед:	Салат из отварной свеклы с изюмом	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Куры тушёная соус красный	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из с/ф	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			342
полдник	Фрукты (Груша)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			0,4	0,4	19,6	10	0			3
ужин	Каша пшеничная с маслом	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4	0	168	№ 7.4	0
	чай с сахаром	200	250	0	1,2	14,97	57	0	375	№11,4	
	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	0	к/к	№ 10.7	0
	Итого за ужин										
	Омлет										
ИСТИНА	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	кефир	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№6,7	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	

3 День	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Завтрак:	Морковь отварная с курагой	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
Обед:	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
	Манник	50/20	50/20	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3	
	Фрукты (Банан)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			5,555	7,93	87,51	270,5	156,1			9
	Итого за 3-ий день			72,85	61,98	349,08	2222,99	176,33			
Полдник:	соотношение			1	1	4					
	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша рисовая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
4 день	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	

Завтрак:	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			32
	Свекла отварная с яблоками	60	100	1,02,51	4,91	46,26				№ 9,6	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1,6	
	Котлеты рыбные	75-120 120	100-120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
Обед	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0.46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			52,46	43,37	160,35	864,34	32,91			35
	Сок натуральный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	творог со сметаной										
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Фрукты Мандарины	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2	
	Итого полдник			2,36	1,44	74,23	209,52				8
Полдник	Итого 4-ый день			77,48	73,63	347,97	1873,26	34,35			
	соотношение			1	1	4					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	15,4	15,4	2,57	5,07	0.03	55,95	0	248	№ 2.6	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Какао с молоком			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
5 день	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
Завтрак:	Итого завтрак			23,77	31,37	109,77	803,45				27

	Салат свекольный отварная с зелёным горошком	60-100 100	100-150 100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71	№ 9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Окорочка (грудки)	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	
Обед	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,07	30,05	134,96	1143,46				39
	пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	№ 10.4	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты (мандарин)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		№10.5	№ 13.1	
	Итого полдник			4,575	5,71	50,49	271,8	169,5			9
	Итого 5-ый день			69,415	67,13	295,22	2218,71	169,5			
Полдник	соотношение			1	1	4					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай молоко	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
6 День	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№ 10.7	
Завтрак	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5			30
	Салат свекольный отварная с изюмом	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
Обед	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,44	37,19	144,58	969,53	32,7			36
	Пряники	30	30	1,50	1,41	22,5	109,8	0	к/к		
	Снежок	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты Яблок	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			2,29	1,98	62,45	244,8	156		№	9
	Итого 6-ой день			65,83	69,29	313,72	2017,18	190,20			
Полдник	соотношение			1,00	1	4,9					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
7 день	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			27
Завтрак	Салат из моркови отварная с яблоком	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№9.3	
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	№ 1.8	
	Фрикадельки	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2	280	№ 2.3	
	Капуста тушёная	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	

	Компот из изюма	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№11,10	
Обед	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,73	35,96	128,42	945,54	60,58			35
	Сок натуральный	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8; 13.3	
	Ватрушка с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6	405	№ 6.3	
	Фрукты Груша	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			7,59	4,17	51,15	347	177,6			13
	Итого 7-ой день			66,34	63,05	292,96	2019,14	239,48			
Полдник	соотношение			1	1	4					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,5	0,78	210	№ 5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Чай с сахаром			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
8 день	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
Завтрак	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883	2,58			30
	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп лапша домашняя с говядиной	250	300	4	11	20	197,2	0	113	№ 1.9	
	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
Обед	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			31,13	33,02	106,23	977,8	22,48			34
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		

	Кисломолочный продукт (снежок)	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Фрукты (мандарин)	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			7,56	8,04	62,03	319,52	21,4			11
	Итого 8-ой день			66,68	76,56	281,17	2180,32	46,46			
Полдник	соотношение			0,9	1	4					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша рисовая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
9 День	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
Завтрак	Итого завтрак			26,64	19,2	131,27	803,4	0,14			25
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 9,4	
	Рассольник со сметаной	250	300	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Бефстроганов из говядины	80	80	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39	250	№ 2.5	
	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,52	325		302	№ 7.3	
	Компот из изюма	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.10	
Обед	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			60,22	41,59	149,88	1148,15	16,81			35
	Манник	100	100	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Сок натуральный	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты Мандарин	200	200	0,79	0,59	20,39	93	23,3	10,3	№ 13.1	
	Итого полдник			11,175	15,76	135,74	489	179,9			15
	Итого 9-ый день			98,035	76,55	416,89	2440,55	196,85			
Полдник	соотношение			1	1	4					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	

[illegible]

	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Суп молочный с макаронами	150-200	200-250 250	6,7	10,2	38,6	271,4		173	№ 8.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
11 день	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
Завтрак:	Итого завтрак			22,86	28,82	113,39	799,4	1,44			30
	Фруктовый салат	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
Обед:	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35
	Запеканка из творога со сгущ молоком	150-200	200-250 75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Чай с сахаром	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11,4	
	Фрукты (мандарин)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Всего за 11 -ый день			71,93	71,97	300,34	1999,40	201,26			
Полдник:	соотношение			1,00	1,00	4,00					
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша манная с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	кефир	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	

12 День	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			31
Завтрак:	Винегрет	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Плов из говядины	150	150	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№2,8	
	Копот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0.46	349	№ 11.6	
Обед:	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			36,85	28,58	96,76	794,7	10,2			33
	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок натуральный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Фрукты Яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			11
	Итого за 12-ый день			68,03	68,38	265,23	1799,1	13,6			
Полдник:	соотношение			1	1	4					
	Масло порциями	10	10	8,2	0,1	75	0	0	209	№ 6,10	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
13 День	Итого завтрак			34,4	18,2	213,34	817,6	1,5			29
Завтрак:	Салат из отварной морковки с яблоками	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	

	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0.46	350	№ 11.7	
Обед:	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			37
	Пирожок с картошкой	50	50	3,79	5,14	47,56	135,5	0,1	112	№"10,4	
	Фрукт (мандарин)										
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			4,175	5,31	67,91	260,5	156,1			9
	Итого за 13-ый день			74,57	54,86	404,18	2149,99	176,33			
Полдник:	соотношение			1	1	4					
	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	ряженка	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
Ден+В2+А272:Л2	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
Завтрак:	Итого завтрак			22,66	28.82	113,39	799,4	1,44			30
	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	

[illegible]