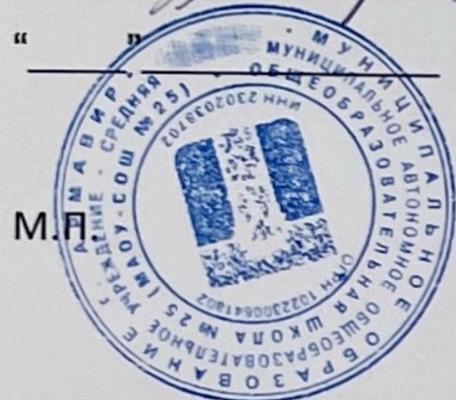


СОГЛАСОВАНО:

Начальник профильного лагеря с дневным  
пребыванием детей МАОУ СОШ №25

*Битя / Барсеген С.В.*

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «КШПит»

В.Н.Серикова

2025 г.



М.П.

## Примерное перспективное 15-дневное меню

для организации питания в профильных лагерях с дневным  
пребыванием детей от 7 до 11 лет на базе общеобразовательных  
учреждений в период летних каникул

МО г. Армавир в 2025 году

Младшие 2025 ЛОЛ  
15 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
<b>Неделя 1</b>	Каша рисовая с изюмом	150/5	4,5	7,9	35,3	232	177/2015	
<b>День 1</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015	
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	66	338/2015	
			<b>14,1</b>	<b>21,5</b>	<b>87,8</b>	<b>595</b>		
<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	8,2	17,3	90	82/2015	
	Мясо тушеное	70/70	21,2	24,9	3,5	315	256/2015	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5	20,4	146	303/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	113	389/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>39,1</b>	<b>95,5</b>	<b>847</b>		
	<b>Всего за 1 день:</b>		<b>49,1</b>	<b>60,6</b>	<b>183,3</b>	<b>1442</b>		
<b>Завтрак</b>								
<b>День 2</b>	Омлет с сыром	150	8,7	21,6	2,7	216	211/2015	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	66	338/2015	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,8</b>	<b>33,3</b>	<b>57,5</b>	<b>570</b>		
<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015	
	Шницель из мяса говядины	100	10,4	11,2	9,2	143	268/2015	
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,9</b>	<b>23,2</b>	<b>115,2</b>	<b>678</b>		
	<b>Всего за 2 день:</b>		<b>42,7</b>	<b>56,5</b>	<b>172,7</b>	<b>1248</b>		
<b>Завтрак</b>								
<b>День 3</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210(150/60)	20,1	14,2	57,7	448	223/2015	
	Кисель плодовая годный витаминизированный на натуральной основе	200	0	0	23	92	ПР	
	Булочка "Веснушка"	50	3,8	4,8	28,2	153	429/2015	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,5</b>	<b>19,6</b>	<b>123,6</b>	<b>763,5</b>		

		<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие (нарезка)	60	0,42	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/200	1,6	1,9	11,8	72	104/2015
	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,82</b>	<b>14,76</b>	<b>97,91</b>	<b>626,2</b>	
	<b>Всего за 3 день:</b>		<b>43,32</b>	<b>34,36</b>	<b>221,51</b>	<b>1389,7</b>	
<b>День 4</b>		<b>Завтрак</b>					
	Каша молочная манная жидкая	150/5	4,2	7,5	29,7	158	181/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	56	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,1</b>	<b>22,3</b>	<b>83,9</b>	<b>564</b>	
		<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Рагу из птицы	190(65/125)	10,4	8,5	12,6	173	289/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,4</b>	<b>11,7</b>	<b>80,7</b>	<b>543</b>	
	<b>Всего за 4 день:</b>		<b>38,5</b>	<b>34</b>	<b>164,6</b>	<b>1107</b>	
<b>День 5</b>		<b>Завтрак</b>					
	Котлета из мяса говядины с соусом томатным	90 (50/40)	5,4	6,9	5,7	82	268/2015
	Каша пшеничная вязкая	100	2,6	2,8	16,3	102	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,3</b>	<b>10,8</b>	<b>75,4</b>	<b>417,5</b>	
		<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие (нарезка)	60	0,42	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,7	10,6	74	108/2015
	Бризоль	90	22	12,2	7,9	228	665/2022
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,52</b>	<b>22,86</b>	<b>100,41</b>	<b>697,2</b>	
	<b>Всего за 5 день:</b>		<b>45,82</b>	<b>33,66</b>	<b>175,81</b>	<b>1114,7</b>	
<b>День 6</b>		<b>Завтрак</b>					
	Наггетсы	90	22	12,2	7,9	228	595/2022
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	4	21,3	137	309/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,1</b>	<b>17,3</b>	<b>82,6</b>	<b>598,5</b>	
		<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной	200/10	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Котлета рыбная	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Сок натуральный промышленного производства		1	0	13,2	92	389/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,4</b>	<b>21,2</b>	<b>106,6</b>	<b>659</b>	
	<b>Всего за 6 день:</b>		<b>49,5</b>	<b>38,5</b>	<b>189,2</b>	<b>1257,5</b>	

<b>День 7</b>		<b>Завтрак</b>					
	Сырники со сгущенным молоком	200(150/50)	25	16,8	56,1	504	219/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	10,8	0,2	99	14/2015
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,0</b>	<b>37</b>	<b>105,7</b>	<b>934</b>	
		<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Бефстроганов	100(50/50)	15,2	23,1	5,1	290	250/2015
	Каша пшеничная вязкая	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Кисель плодоваягодный витаминизированный на натуральной основе	200	0	0	23	92	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,2</b>	<b>30,3</b>	<b>96,5</b>	<b>763</b>	
	<b>Всего за 7 день:</b>		<b>66,2</b>	<b>67,3</b>	<b>202,2</b>	<b>1697,0</b>	
<b>День 8</b>		<b>Завтрак</b>					
	Каша рисовая с изюмом	150/5	4,5	7,9	35,3	232	177/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,8</b>	<b>21,6</b>	<b>93,9</b>	<b>602,5</b>	
		<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Люля -кебаб из говядины	90	14	5,6	0,9	111	540/2022
	Картофель фри (запеченый)	150	4	14,3	31,6	270	648/2022
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,2</b>	<b>25,5</b>	<b>97</b>	<b>742</b>	
	<b>Всего за 8 день:</b>		<b>42</b>	<b>47,1</b>	<b>190,9</b>	<b>1344,5</b>	
<b>День 9</b>		<b>Завтрак</b>					
	Омлет натуральный	106	9,8	17,5	1,8	205	210/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,9</b>	<b>25,9</b>	<b>60,4</b>	<b>507,5</b>	
		<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Чикенбол с молочным соусом	90	8,6	11,3	8,3	172	621/2022
	Рис с овощами	150	3,3	5	28,8	167	665/2022
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,2</b>	<b>25,5</b>	<b>110,6</b>	<b>714</b>	
	<b>Всего за 9 день:</b>		<b>36,10</b>	<b>51,40</b>	<b>171,00</b>	<b>1221,50</b>	

День 10		Завтрак					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180(130/50)	18,3	10,4	52	484	223/2015
	Кисель плодовая годный витаминизированный на натуральной основе	200	0	0	23	92	ПР
	Булочка "Веснушка"	50	1,8	4,8	28,2	153	429/2015
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,7</b>	<b>15,8</b>	<b>117,9</b>	<b>799,5</b>	
		<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,5	2,1	9,7	68	101/2015
	Ёжики мясные	90	11,9	12,5	9,2	197	527/2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6	32	195	309/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,1</b>	<b>21,9</b>	<b>109,1</b>	<b>739</b>	
	<b>Всего за 10 день:</b>		<b>47,8</b>	<b>37,7</b>	<b>227</b>	<b>1538,5</b>	
День 11		Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,7	17,9	150	120/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,6</b>	<b>19,1</b>	<b>65,5</b>	<b>503</b>	
		<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015
	Котлета рубленая из птицы	90	12,5	10,5	14,5	256	294/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	<b>781</b>	
	<b>Всего за 11 день:</b>		<b>47,6</b>	<b>41,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1284</b>	
День 12		Завтрак					
	Омлет с сыром	150	14	29,2	2,7	246	211/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,4</b>	<b>37,5</b>	<b>56,2</b>	<b>545,5</b>	
		<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,7	10,6	74	108/2015
	Шницель из мяса говядины	100	10,4	11,2	9,2	143	268/2015
	Каша рисовая вязкая	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,2</b>	<b>19,1</b>	<b>122,4</b>	<b>675</b>	
	<b>Всего за 12 день:</b>		<b>41,6</b>	<b>56,6</b>	<b>178,6</b>	<b>1220,5</b>	
День 13		Завтрак					
	Каша молочная гречневая жидкая	150/5	6,9	9,8	26,7	224	183/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	55	7,3	11,2	152	753	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,6</b>	<b>35,3</b>	<b>221,2</b>	<b>1327</b>	
		<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	8,2	17,3	90	82/2015

	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,6</b>	<b>20,5</b>	<b>109,3</b>	<b>652</b>	
	<b>Всего за 13 день:</b>		<b>46,2</b>	<b>55,8</b>	<b>330,5</b>	<b>1979</b>	
<b>День 14</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180(130/50)	18,3	10,4	52	484	223/2015
	Кисель плодовая годный витаминизированный на натуральной основе	200	0	0	23	92	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	4,5	8,6	78	566	ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,4</b>	<b>19,6</b>	<b>167,7</b>	<b>1212,5</b>	
	<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие (нарезка)	60	0,42	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Гуляш из мяса говядины	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	Каша пшеничная вязкая	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,12</b>	<b>30,86</b>	<b>92,41</b>	<b>790,2</b>	
	<b>Всего за 14 день:</b>		<b>57,52</b>	<b>50,46</b>	<b>260,11</b>	<b>2002,7</b>	
<b>День 15</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша жидкая молочная манная	150/5	4,2	7,5	29,7	158	181/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	14/2015
	Сыр твердый (порциями)	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,4</b>	<b>21,1</b>	<b>86,3</b>	<b>534</b>	
	<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,1	0,1	2,2	13,2	71/2015
	Суп картофельный	200	1,8	2,2	13,5	91	97/2015
	Фрикассе	90	10,8	13,3	1,8	171	527/2022
	Картофель по-деревенски	150	3,5	13,7	23,4	246	646/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,7</b>	<b>30,1</b>	<b>92,7</b>	<b>774,2</b>	
	<b>Всего за 15 день:</b>		<b>37,1</b>	<b>51,2</b>	<b>179</b>	<b>1308,2</b>	
	<b>Среднее за 15 дней</b>		<b>46,07</b>	<b>47,80</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,32</b>	
	<b>По СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	

Технолог ООО "КШПит"

В.Г.Свинцова