

СОГЛАСОВАНО:

Начальник профильного лагеря с дневным
пребыванием детей МАОУ СОШ №25


_____ 2025 г.

М.П.

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 12 лет и старше на базе общеобразовательных
учреждений в период летних каникул

МО г.Армавир в 2025 году

Старшие 2025 ЛОЛ
15 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
Неделя 1	Каша рисовая с изюмом	150/5	4,5	7,9	35,3	232	177/2015	
День 1	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР	
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	66	338/2015	
	ИТОГО:		17	21,9	109,6	674		
Обед								
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015	
	Борщ со сметаной	250/10	1,9	5,4	21,5	110	82/2015	
	Мясо тушеное	100/100	30,4	35,6	5	554	256/2015	
	Каша гречневая вязкая	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	113	389/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР	
	ИТОГО:		45,6	47,3	119,1	1182,5		
	Всего за 1 день:		62,6	69,2	228,7	1856,5		
Завтрак								
День 2	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62	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	
	ИТОГО:		19,7	33,7	79,3	649		
	Обед							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015	
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015	
	Шницель из мяса говядины	100	10,4	11,2	9,2	143	268/2015	
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	342/2015	
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	35,2	145	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР	
	ИТОГО:		30,4	25,9	140,2	821		
	Всего за 2 день:		50,1	59,6	219,5	1470		
День 3	Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	24,8	17,5	71	554	223/2015	
	Кисель плодово-ягодный 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	
	ИТОГО:		29,2	22,9	136,9	869,5		
	Обед							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/250	2,1	2,7	15,3	106	104/2015	
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР	
	ИТОГО:		22,2	16,6	116,1	742		
	Всего за 3 день:		51,4	39,5	253	1611,5		
День 4	Завтрак							
	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62	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	
	ИТОГО:		19,3	22,6	101,5	623		
	Обед							

	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Рагу из птицы	120/125	19,3	19,2	23,3	319	289/2015
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	35,2	145	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	ИТОГО:		33,7	23,3	113,2	799	
	Всего за 4 день:		53	45,9	214,7	1422	
День 5	Завтрак						
	Котлета из мяса говядины с соусом	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Каша пшеничная вязкая	100	2,6	2,8	16,3	102	303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62	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
	ИТОГО:		19,5	15,5	101,5	562,5	
	Обед						
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп картофельный с клецками	250	2	3,3	13,2	93	108/2015
	Бризоль	100	24,5	13,6	8,8	254	559/2022
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	35,2	145	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	ИТОГО:		40	26,6	125,7	860	
	Всего за 5 день:		59,5	42,1	227,2	1422,5	
День 6	Завтрак						
	Наггетсы	90	22	12,2	7,9	228	595/2022
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	4	21,3	137	309/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62	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
	ИТОГО:		33	17,7	104,4	677,5	
	Обед						
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Котлета рыбная	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	ИТОГО:		22,5	19,4	125,4	756	
	Всего за 6 день:		55,5	37,1	229,8	1433,5	
День 7	Завтрак						
	Сырники со сгущенным молоком	230(180/50)	28,7	19,3	64,5	605	219/2015
	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62	ПР
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	ИТОГО:		44,3	36,1	127,4	1040	

Обед						
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12 71/2015
	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5	12,9	117 111/2015
	Бефстроганов	70/70	21,2	32,3	7,1	406 250/2015
	Каша пшеничная вязкая	180	3,8	5	24,9	160,5 303/2015
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	35,2	145 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103 ПР
	Кисель плодоягодный витаминизированный на натуральной основе	200	0	0	23	92 ПР
	ИТОГО:		36,1	43,6	124,3	1035,5
	Всего за 7 день:		80,4	79,7	251,7	2075,5

День 8	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 (порциями)	20	5,2	5,3	0	68 ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60 686/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62 ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5 338/2015
	ИТОГО:		17	21,9	110,6	678,5

Обед						
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22 71/2015
	Расольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107 96/2015
	Люля -кебаб	100	15,6	6,3	1,14	124 540/2015
	Картофель фри (запеченый)	180	4,8	17,1	38	324 648/2022
	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	50	3,2	0,5	21	103 ПР
	ИТОГО:		31,9	30,4	118,54	892
	Всего за 8 день:		48,9	52,3	229,14	1570,5

День 9	Завтрак					
	Омлет натуральный	159	14,8	26,3	2,7	307 210/2015
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66 14/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62 ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/10	0,3	0	15,2	60 685/2004
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5 338/2015
	ИТОГО:		22,1	35	78	685,5

Обед						
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,6	0,1	0,2	12 71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,4	21,5	110 82/2015
	Чикенбол с молочным соусом	100	9,5	12,6	9,7	191 620/2022
	Рис с овощами	180	4	5,9	34,5	200 665/2022
	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	50	3,2	0,5	21	103 ПР
	ИТОГО:		24,4	25,1	130,3	828
	Всего за 9 день:		46,5	60,1	208,3	1513,5

День 10	Завтрак					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	24,8	17,5	71	554 223/2015
	Кисель плодоягодный 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
	ИТОГО:		27,2	22,9	136,9	869,5

Обед						
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,7	0,1	0,2	12 71/2015
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,9	2,7	19,3	85 101/2015
	Ёжики мясные	100	13,2	13,8	10,2	218 527/2022
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	7,2	38,3	246 309/2015
	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	50	3,2	0,5	21	103 ПР
	ИТОГО:		30,6	25,1	130,2	849
	Всего за 10 день:		57,8	48	267,1	1718,5

День 11	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,8	22,3	187 120/2015
	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	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41 ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93 379/2015
	ИТОГО:		20,6	20,3	75,7	575
	Обед					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22 71/2015
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148 102/2015
	Котлета рубленая из птицы	100	13,8	11,6	16,2	284 294/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138 321/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103 ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,3	92 389/2015
	ИТОГО:		33,4	26,3	119,8	907
	Всего за 11 день:		54	46,6	195,5	1482
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	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,1	0,3	15,1	62 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
	ИТОГО:		21,3	37,9	78	624,5
	Обед					
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,7	0,1	0,2	12 71/2015
	Суп картофельный с клецками	250	2	3,3	13,2	93 108/2015
	Шницель из мяса говядины	100	10,4	11,2	9,2	143 268/2015
	Каша рисовая вязкая	180	3,8	5	24,9	160,5 303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82 ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132 349/2015
	ИТОГО:		24,9	20,6	133,3	742,5
	Всего за 12 день:		46,2	58,5	211,3	1367
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	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41 ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	85	2	27	52	577 ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93 379/2015
	ИТОГО:		22,7	51,3	132,1	1189
	Обед					
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22 71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,4	21,5	110 82/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145 234/2015
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,2	164 312/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120 ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103 ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92 389/2015
	ИТОГО:		22,5	19,4	125,4	756
	Всего за 13 день:		45,2	70,7	257,5	1945

День 14	Завтрак						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	24,8	17,5	71	554	223/2015
	Кисель плодовая годный витаминизированный на натуральной основе	200	0	0	23	92	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	1	11	27	459	ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		26,4	29,1	135,7	1175,5	
	Обед						
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,7	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5	12,9	117	111/2015
	Гуляш из мяса говядины	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	Каша пшеничная вязкая	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	103	ПР
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	ИТОГО:		35,2	34,7	104,1	886,5	
	Всего за 14 день:		61,6	63,8	239,8	2062	
День 15	Завтрак						
	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
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Фрукты свежие	130	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		17,2	21,6	106,7	624,5	
	Обед						
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114	97/2015
	Фрикассе	100	12,1	14,8	2	190	599/2022
	Картофель по деревенски	180	4,1	16,4	28	295	646/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	ИТОГО:		27,4	35,2	110,4	915	
	Всего за 15 день:		44,6	56,8	217,1	1539,5	
	Среднее за 15 дней		54,49	55,33	230,02	1632,63	
	По СанПиН 2.3.2.4.3590-20		54,00	55,20	230,00	1632,00	

Технолог ООО "КШПит"

В.Г.Свинцова