

УТВЕРЖДАЮ:  
/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)  
(день первый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на концентрате в молоке со сливочным маслом	200	5,51	7,81	21,14	196,18	7.н331
	Батон с маслом слив.	48	3,12	7,80	21,38	153,84	7.035/4
	Сок	200	0,96	0,19	19,39	92,00	7.031-1
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	63,42	7.1/6/8
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	9,30	39,94	7.11/10
Обед	Салат из помидоров раст. маслом	70	0,87	3,64	3,82	49,60	7.288/5
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,57	2,76	8,09	64,85	
	Гуляш из мяса свинины	80	15,26	14,77	3,71	233,52	7.11/8/1-1
	Каша перловая	150	4,57	5,52	34,87	220,09	7.142/1
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,04	16,03	73,53	2021/6 10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,044
	Чай с сахаром	180	0	0	10,62	44,79	7.354/6
Полдник	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	30,06	139,98	7.124
	Рагу с овощами	150	2,57	4,72	13,49	114,58	7.н180/3
	Пряник	40	1,44	0,84	23,31	105,00	7.209-1
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1863,00</b>	<b>50,09</b>	<b>53,40</b>	<b>240,56</b>	<b>1701,00</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)  
(день второй)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,18	6,28	32,16	211,93	8.2/4
	Сыр	15	3,58	3,69	0	49,22	7.435/8
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,81	14,14	105,32	2021/32/10
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого	60	0,94	3,65	7,77	72,8	7.28/1
	Суп-лапша	200	1,42	2,82	10,49	72,22	7.20/2/5
	Капуста тушеная	150	2,72	2,79	14,42	91,43	2021/11/3.
	Котлета из мяса куры	80	15,23	3,07	4,19	144,93	7.н114/1
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,04	16,03	73,38	2021/6 10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,45	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	10,62	44,7	7.354/6
	Тефтели рыбные с рисом	150	18,49	12,64	13,68	266,46	7.12/7/4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	30,06	139,69	7.124
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,32	7.308/6
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1608,00</b>	<b>68,94</b>	<b>47,89</b>	<b>215,38</b>	<b>1627,69</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)  
(день третий)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,33	6,26	20,56	166,86	8.16/4
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Сыр	15	3,58	3,69	0,00	49,10	7.435/8
	Какао с молоком	200	3,76	3,58	19,41	136,19	7.14/10
Обед	Салат из огурцов с раст маслом	70	0,71	3,007	3,08	38,43	7.291/2
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,92	4,67	14,29	115,44	4.11/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами .	200	26,51	24,01	32,81	499,11	7.6/9/1
	Соус молочный	25	0,59	1,24	1,72	23,04	7.020
	Компот из изюма	200	0,16	0	18,37	76,22	7.078
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7,044
	Яблоко	150	0,51	0,51	15,16	60,51	7.131-2
Полдник	Биойогурт	200	6	6	38	228,26	7.270/1/12
	Ватрушка со сметаной	90	6,72	16,71	50,32	382,79	7.6/12/2
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1663,00</b>	<b>61,87</b>	<b>78,20</b>	<b>260,18</b>	<b>2039,47</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)  
(день четвертый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная	180	13,88	29,27	22,8	22,8	7.9/5/5
	Соус молочный сладкий	50	1,19	2,53	7,43	63,28	7.2/11
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,81	14,14	105,54	2021/32/10
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	70	0,87	3,64	3,82	49,6	7.288/5
	Уха рыбацкая	200	6,74	2,3	10,27	108,2	7.30/2
	Гуляш из мяса куры	90	18,42	3,59	2,58	127,52	7.н190-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,81	32,58	189,62	7.н076/1
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,04	16,03	73,53	2021/6 10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7,044
	Полдник	Апельсин	150	0,92	0,2	10,52	43,28
	Ватрушка с повидлом	90	5,9	10,71	60,74	366,663	7.150
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113,24	8.105
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1755,00</b>	<b>71,73</b>	<b>77,03</b>	<b>260,88</b>	<b>1657,19</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)  
(день седьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	185	14,52	18,61	4,67	284,34	7.н038/9
	Сыр	15	3,58	3,69	0	50,68	7.435/8
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Какао с молоком	200	3,76	2,4	20,11	140,24	7.14/10
<b>Итого:</b>		<b>448</b>	<b>24,98</b>	<b>32,5</b>	<b>46,16</b>	<b>629,1</b>	
Обед	Салат из огурцов с раст маслом	70	0,71	3	3,08	39,64	7.291/2
	Борщ со сметаной	250	2,19	6,12	13,95	129,57	08.02.2002
	Пюре картофельное	180	3,66	5,59	27,35	194,2	7.3/3/1
	Компот из яблок	200	0,38	0,36	20,06	87,29	2021/3-/10
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,26	126,70	7.058-1
	Биточки (котлеты) рыбные	90	16,94	7,55	7,92	182,46	7.355-2
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>28,50</b>	<b>23,46</b>	<b>101,62</b>	<b>759,86</b>	
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,65	4,51	24,28	186,4	7.362-1
	Чай с сахаром	180	0	0	10,62	46,08	7.354/6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	30,06	138,60	7.124
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	105	7.209-1
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>15,65</b>	<b>5,89</b>	<b>88,27</b>	<b>476,08</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1733,00</b>	<b>69,13</b>	<b>61,85</b>	<b>236,05</b>	<b>1865,04</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)

(день шестой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	200	5,12	7,43	20,95	187,81	7.н125с
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	63,42	7.1/6/8
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,3	39,94	7.11/10
	Сок	200	0,96	0,19	19,39	92	7.031-1
	Батон с маслом	48	3,12	7,80	21,38	153,84	7.035/4
Обед	Салат из помидоров с раст маслом	70	0,87	3,64	3,82	49,6	7.288/5
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	4,49	11,52	97,77	7.264
	Котлета мясная	90	17,66	14,98	3,15	246,61	7.н163/9
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,49	4,24	16,72	124,52	7.227-1
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,04	16,03	73,53	2021/6 10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
Полдник	Снежок	180	4,68	5,77	19,65	151,25	7.082-2
	Соус молочный	25	0,59	1,24	1,72	23,04	7.020.
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	30,06	139,98	7.124
	Сырники из творога	150	20,88	25,4	28,51	479,62	7.077
	печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,52	7.308/6
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1878,00</b>	<b>74,48</b>	<b>81,57</b>	<b>242,91</b>	<b>2125,13</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)

(день седьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,85	7,67	21,05	177,99	7.037
	Сыр	15	3,58	3,69	0	49,1	7.435/8
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Какао с молоком	200	3,76	3,58	19,41	146,19	7.14/10
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол огурцом раст масл	60	0,83	3,26	6,31	61,86	2021/49/2
	Уха рыбацкая	200	6,74	2,3	10,27	108,2	7.30/2
	Бигус с мясом куры	200	22,14	8,28	14,4	270,13	7.350/2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25,445	131,63	7.248
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
Полдник	Апельсин	150	0,92	0,92	10,52	43,28	7.012
	Шанежка с картофелем	90	6,3	7,8	32,3	258	7.148
	Чай с сахаром	200	0	0	6,35	26,79	2021/27/1
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1628,00</b>	<b>56,20</b>	<b>46,02</b>	<b>192,52</b>	<b>1536,69</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)

(день восьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная	180	23,88	29,27	22,8	506,76	7.9/5/5
	Повидло	30	0,12	0	19,95	76,4	7.185/3
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Сыр	15	3,58	3,69	0	49,1	7.435/8
	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	97,86	2021/30/2
Обед	Салат из огурцов с раст. маслом	70	0,71	3	3,08	38,43	7.291/2
	Суп гороховый	200	3,9	3,47	15,68	117,05	7.086
	Котлета мясная	90	17,66	14,98	3,15	243,61	7.н163/9
	Пюре розовое	150	2,79	4,047	18,356	129,2	7.н047
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,04	16,03	73,53	2021/6 10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7,044
Полдник	Яблоко	150	0,51	0,51	15,16	60,51	7.131-2
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113,24	8.105
	Сдоба обыкновенная	90	6,08	7,12	45,36	271,48	7.8/12/2
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1668,00</b>	<b>75,41</b>	<b>83,86</b>	<b>227,58</b>	<b>2040,69</b>	



УТВЕРЖДАЮ:

/Е.А.Исакова



10-ти дневное меню на 2026 год (летний лагерь)

(день десятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с масл слив	200	6,44	6,31	31,28	233,79	8.11/4
	Сыр	15	3,58	3,69	0	49,1	7.435/8
	Батон с маслом	48	3,12	7,8	21,38	153,84	7.035/4
	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	97,86	2021/30/2
Обед	Салат из огурцов раст.маслом	70	0,71	3	3,08	38,43	7.291/2
	Суп-пюре из картофеля	200	2,41	2,8	12,9	93,62	7.25/2
	Печень по строгоновски	90	11,96	13,92	2,46	206,3	7.9/8/5
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,68	38,23	211,36	8.043/3
	Напиток из шиповника	200	0,47	0	21,81	90,9	7.15/10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	109,68	7.058
	Соль	5	0	0	0	0	7,044
Полдник	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	30,06	139,98	7.124
	Чай с сахаром	180	0	0	10,62	44,79	7.354/6
	Капуста в омлете	150	7,12	8,78	7,97	148,28	7.046с
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	105	7.209-1
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1658,00</b>	<b>53,72</b>	<b>55,89</b>	<b>241,53</b>	<b>1722,93</b>	