

Утверждено:

*Владимир Владимирович*  
Иванов

*С. А. Радина*



Директор ООО «Комбинат питания «Искольно-Базовый»



Шехерев М.С.

## Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков обедов.

(для летних городских оздоровительных лагерей)

Сезон: лето 2026

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: первый				Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	33,0	205	
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	17,0	19,0	45,0	360	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	135,0	
<b>Итого за Завтрак</b>		640	25,1	25	106,9	751,2	
<b>Обед</b>							
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0	
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	19,0	36,0	200,0	
316	Котлета мясная	100	21,0	9,0	46,0	316	
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	26,0	243,0	
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0	
<b>Итого за Обед</b>		880	35,0	36,3	146,8	1088,2	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: второй				Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	20,0	229,0	
188,26	Запеканка творожная с молоком сухим	130/20	20	12,2	45,0	310,0	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	24,9	26,8	107,0	749,3	
<b>Обед</b>							
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0	
71,4	Сул картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	10,0	23,0	142	
168,05	Бефстроганов	100	16,5	12,0	30,0	247,7	
911,01	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10,0	43	326,2	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0	
<b>Итого за Обед</b>		880	35,7	34,6	147,8	1097,5	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День: третий</b>						
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	20,0	46,0	215,0
257,36	Каша молочная мультислаковая с маслом	200	12	4,0	33,0	345,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	135,0
<b>Итого за завтрак</b>						
Обед		565	25,9	24,9	107,9	746,2
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
82,14	Сул-пюре из разных овощей с гречками	250/10	12,0	4,9	11,1	149,9
2,26	Фрикадельки мясные	100	14	24,0	13,4	289,0
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	36,5	36,5	117,0	1052

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День: четвертый</b>						
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
160,02	Омлет натуральный	150	23,0	17,3	14,0	228,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
384,43	Мучное изделие	50	0	12,3	56,0	313,0
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90
<b>Итого за завтрак</b>						
Обед		570	25,4	30,7	107,1	752,0
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
63,21	Сул картофельный с горохом, курой	260	9,0	11,0	23,0	196,0
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	19,0	14,0	39,0	246,0
232,02	Булгур рассыпчатый	180	4,1	8,3	40,3	252,0
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	36	36,0	147,6	1047,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: пятый						Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
1	2	3	Б	Ж	У	6	7		
<b>Завтрак</b>									
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.		4	5	6			7	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом.	15/10/20	5,3	11,4	10,5			166,7	
642,08	Какао с витамином С "Витлошка"	200	9,3	6,4	32,0			210,0	
189,08	Сок	200	2,8	2,8	10,0			87,9	
299,28	Батон витаминизированный	200	1		18,2			76	
<b>Итого за Завтрак</b>									
		645	1,5	0,6	10,1			52,4	
<b>Обед</b>									
18,55	Нарезка из свежих овощей		19,9	21,2	80,8			593,0	
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	100	1	2,1	4			133,0	
280,21	Поджарка из свинины	260	6,9	8,0	19,0			186,0	
133,76	Картофель по-деревенски с паприкой	100	16,6	14	28,0			320	
213,01	Напиток из шиповника	180	3,7	6,7	29,0			196,3	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,7	0	19,3			78,9	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодказаином	20	1,5	0,2	9,7			64,0	
<b>Итого за Обед</b>									
		880	31,8	31,3	118,2			1047,2	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: шестой						Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
1	2	3	Б	Ж	У	6	7		
<b>Завтрак</b>									
195,04	Йогурт питьевой		4	5	6			7	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5,6	5	33,0			205	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	15	17,0	52,0			310,0	
299,4	Батон витаминизированный	200	3	2,4	18,1			95,5	
<b>Итого за Завтрак</b>									
		40	2,3	0,9	15,2			135,0	
<b>Обед</b>									
18,55	Нарезка из свежих овощей	640	25,9	25	118,3			745,5	
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	100	1	2,1	4			133,0	
687,19	Зразы "Школьные"	260	6,6	13,0	26,0			200,0	
152	Макаронные изделия отварные	100	19,0	15,0	45,0			300,0	
613,01	Напиток ягодный	180	6	5	38,7			225,4	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,2	0	15,9			63,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодказаином	20	1,5	0,2	9,7			69,0	
<b>Итого за Обед</b>									
		880	35,7	35,6	148,5			1054,6	

День: седьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
160,02	Омлет натуральный					
788	Чай с шиповником и сахаром	150	23,0	17,3	14,0	228,7
384,43	Мушное издлеге	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,28	Батон витаминизированный	50	0	12,3	56,0	313,0
351,03	Фрукт	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>						
		150	0,4	0,4	9,8	90
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	570	25,4	30,7	107,1	752,0
229,07	Суп-пюре гороховый с грекками	100	1	2,1	4	133,0
310,15	Мясо тушеное	250/10	6,6	10,9	32,0	201
232	Рис "Золотистый"	100	20,0	15,0	15,0	200,0
211	Компот из кураги	180	4,4	6,6	45,1	262,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,6	0	30,9	121,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	9,7	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	35,5	35,1	145,9	1050,8

День: восьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
288,11	Бутерброд с маслом					
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	15/20	2,3	13,3	32,0	190,8
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	21	11,0	39,9	300,0
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,1	13,9	52,8
299,28	Батон витаминизированный	90	0,4	0,4	9,8	160
<b>Итого за Завтрак</b>						
		20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	550	25,4	25,4	106	756,0
58,51	Суп сливочный с курой	100	1	2,1	4	133,0
318,71	Ежики мясные	250	6,6	10,3	17,0	230,0
472,42	Картофельное пюре.	100	12,4	13,0	26,0	300,0
625	Напиток "Здоровье"	180	3,5	4,0	23,0	159,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	9,7	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	27,3	30,0	111,3	1042,6

**День: девятый**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1			4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	20,0	23,1	200,0
381,03	Макаронны с сыром	200	10,6	5,0	56,0	365
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	135,0
<b>Итого за Завтрак</b>						
		565	24,5	26,0	108,0	752,1
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	16,0	36,0	175,0
280,05	Упаж	100	15,0	8,0	30,0	220
911,01	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	9,0	43	326,2
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		880	35,0	36	147,8	1050,4

**День: десятый**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1			4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,6	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/10/20	5,3	11,4	26,0	200,0
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	18	14,0	46,0	320,0
198,01	Чай лимонный с сахаром	203	0,2	0,1	13,9	52,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	130
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
<b>Итого за Завтрак</b>						
		573	25,4	26,5	105,8	755,2
<b>Обед</b>						
18,55	Нарезка из свежих овощей	100	1	2,1	4	133,0
71,47	Суп-лапша на курином бульоне с курой	260	13,0	13,0	58,0	210
283,7	Запеканка картофельная	250	16,5	19,3	39,0	498,0
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	24,0	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	69,0
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	64,0
<b>Итого за Обед</b>						
		850	34	34,9	143,9	1052,9