

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С.Зубавленко



СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Ф.И.О.

## ООО «Комбинат питания №1»

**Примерное 12-дневное меню для организации питания детей  
летнего лагеря дневного пребывания 2024 год.**

РАЗРАБОТАНО  
ООО «Комбинат  
питания №1»



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 2

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
106****	Овощи натуральные (огурец)	65	0,52	0,065	1,625	9,1
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,03	15,15	16,25	263,31
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>26,1</b>	<b>23,045</b>	<b>98,945</b>	<b>727,88</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	15,9	14,4	16	261
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
278**	Компот из апельсина с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86
108****	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,7
110****	Хлеб столбовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>902</b>	<b>33,9</b>	<b>39,19</b>	<b>130,31</b>	<b>1020,66</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1522</b>	<b>60</b>	<b>62,235</b>	<b>229,255</b>	<b>1748,54</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 1

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6
10*	БулгурБрод горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>19,03</b>	<b>20,73</b>	<b>97,83</b>	<b>661,29</b>
<b>ОБЕД</b>						
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
146****	Суп картофельный с клецками	250	4,54	3,72	13,88	99,12
444*	Плов по-узбекски	200	14,4	19	45,4	418
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>25,87</b>	<b>30,14</b>	<b>114,04</b>	<b>872,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1470</b>	<b>44,9</b>	<b>50,87</b>	<b>211,87</b>	<b>1533,69</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 3  
сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1  
возраст : 7-11 лет ;

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
91****	бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	6,42	10,4	9,5	158,15
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	21,2	226,2
498****	какао с молоком стуженном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
Пром.	Медвежонок Барни	30	1,8	5,8	18	129
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,08</b>	<b>31,86</b>	<b>85,5</b>	<b>719,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
Тгк №1.16	салат «Солнечный»	100	1,86	8,84	10,82	130,35
63**	Пи из свежей капусты	250	2,08	6,33	10,63	107,82
454*	Котлеты мясо-картофельные по -Хлыновски	105	16,69	15,12	16,8	274,05
418****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>40,31</b>	<b>35,57</b>	<b>129,29</b>	<b>1003,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1375</b>	<b>59,39</b>	<b>67,43</b>	<b>214,79</b>	<b>1722,12</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 4

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
112*****	Флоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94
295*****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
294**	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108*****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>16,95</b>	<b>22,1</b>	<b>93,55</b>	<b>646,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
76*****	Винегрет овощной	100	1,292	10,8	15,15	220
Тк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
508*****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108*****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>33,152</b>	<b>33,82</b>	<b>117,01</b>	<b>965,96</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1515</b>	<b>50,102</b>	<b>55,92</b>	<b>210,56</b>	<b>1612,46</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 5

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

**№ рецептуры**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Энергетическая ценность**

**Белки**

**Жиры**

**Углеводы**

**Калор-ть, в ккал.**

**ЗАВТРАК**

Пром.	Медвежонок Барни	30	1,8	5,8	18	129
201**	Тертелги из говядины паровые	95	16,27	18,49	11,06	275,91
415*****	Рис припущенный	150	3,53	6,05	32,4	198,15
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108*****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>26,23</b>	<b>30,83</b>	<b>106,29</b>	<b>805,68</b>

**ОБЕД**

1м1д	Салат «Степной»	100	1,82	7,78	13,5	130,78
128*****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95
405*****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,1	3,07	144
510*	Каша вязкая (гречневая)	200	6	9	29,8	228
512*****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,11	81
108*****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>28</b>	<b>32,96</b>	<b>123,65</b>	<b>910,28</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1485</b>	<b>54,23</b>	<b>63,79</b>	<b>229,94</b>	<b>1715,96</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 6  
сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1  
возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>1-й День</b>						
366**	Сыр порциями	15	3,47	4,42	0	54,6
115**	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
Тк №1.1	Булочка Дорожная	100	7,32	11,1	44,21	327,9
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>19,66</b>	<b>22,35</b>	<b>105,63</b>	<b>725,05</b>
<b>ОБЕД</b>						
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,82	5,05	6	70,01
Тк №1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
442*	Говядина в кислосладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>34,1</b>	<b>27,31</b>	<b>117,31</b>	<b>850,62</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1470</b>	<b>53,76</b>	<b>49,66</b>	<b>222,94</b>	<b>1575,67</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 7

Неделя : 2

сезон: Лето 2024г.

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
106****	Овощи натуральные (огурец)	65	0,52	0,065	1,625	9,1
461*	Тертые (1-й вариант)	80	9,84	9,93	9,97	186,13
415****	Рис припущенный	180	4,24	7,26	38,88	237,78
294**	Чай лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		<b>575</b>	<b>18,47</b>	<b>17,665</b>	<b>90,385</b>	<b>612,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
Тк №1.13	Салат из моркови с изюмом	100	1,21	5,08	24,1	138,81
149/169****	Суп картофельный с фрикадельками	250	12,4	10,08	13,38	193,91
478*	Картофельная запеканка с мясом	180	18	17,64	29,7	356,4
Тк №58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	50	215
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>36,63</b>	<b>33,56</b>	<b>144,02</b>	<b>1041,62</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1375</b>	<b>55,1</b>	<b>51,225</b>	<b>234,405</b>	<b>1653,75</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 8

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
Тк №1.39	Запеканка из творога	200	24,92	15,77	40,53	402,93
540****	Ватрушка с повидлом	80	4,93	2,26	54,53	258,4
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,21	12,29	58,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>32,01</b>	<b>29,04</b>	<b>119,54</b>	<b>867,76</b>
<b>ОБЕД</b>						
76****	Винегрет овощной	85	1,1	9,18	5,78	110,5
142****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
Тк1.9	Плов из филе птицы	220	20,12	16,4	42,64	398,7
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>30,57</b>	<b>31,56</b>	<b>124,8</b>	<b>910,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1375</b>	<b>62,58</b>	<b>60,6</b>	<b>244,34</b>	<b>1777,96</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 9  
Неделя : 2  
сезон: Лето 2024г.  
возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Флоды свежие (яблоки)	200	0,8	8	19,6	94
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,284	17,21	82,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>17,97</b>	<b>27,894</b>	<b>92,4</b>	<b>635,44</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	11,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	14,95	16,41	8,04	247,5
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
Ткж№25	Чай апельсиновый	200	0	0	29,64	120,19
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>32,5</b>	<b>39,71</b>	<b>129,53</b>	<b>1018,69</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1575</b>	<b>50,47</b>	<b>67,604</b>	<b>221,93</b>	<b>1654,13</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 10

Неделя : 2

сезон: Лето 2024г.

возраст : 7-11 лет

№ реч. \_\_\_\_\_ Наименование блюд \_\_\_\_\_ Выход \_\_\_\_\_ Энергетическая ценность \_\_\_\_\_

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
93****	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,78	11,69	7,8	180
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>36,02</b>	<b>86,57</b>	<b>773,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
Тгк №1.16	салат «Солнечный»	100	1,86	8,84	10,81	130,37
Тгк №17	Суп «Кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252
Тгк№1.59	Митбол с овощами	100	9,56	11,11	11,44	185,55
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>39,68</b>	<b>32,75</b>	<b>136,42</b>	<b>1004,27</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1480</b>	<b>61,71</b>	<b>68,77</b>	<b>222,99</b>	<b>1777,99</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 11

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
366***	Сыр (порциями)	38	8,82	11,21	0	138,32
260*****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,656	21,2	226,2
498*****	какао с молоком стуженном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
566*****	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96	227,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>518</b>	<b>25,46</b>	<b>28,426</b>	<b>90,66</b>	<b>738,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
19*****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
Тгк №1.4	Суп лапша по-оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,57
Тгк №1.68	Гуляш	120	16,68	8,64	4,8	158,4
512*****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,11	81
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,31	19,68	94
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,3	0,41	11,9	63,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>925</b>	<b>39,42</b>	<b>28,47</b>	<b>126,78</b>	<b>918,54</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1443</b>	<b>64,88</b>	<b>56,896</b>	<b>217,44</b>	<b>1657,26</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 12  
Неделя : 2

сезон: Лето 2024г.  
возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
285,**	кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>27,66</b>	<b>28,77</b>	<b>76,32</b>	<b>674,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
№90м16	суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,42	2,63	12,87	104,76
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4
510*	каша вязкая пшеничная	170	5,1	6,97	28,22	202,3
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>895</b>	<b>34,07</b>	<b>33,96</b>	<b>143,31</b>	<b>1025,46</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1450</b>	<b>61,73</b>	<b>62,73</b>	<b>219,63</b>	<b>1700,26</b>