

тверждаю



Вас обслуживает ООО «Астрейя»

Согласовано

2025 г.

Примерное десятидневное меню на лагерь

№ тех. карты	1 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
	Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
173	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)		150/5	200/5	8,66	3,00	25,40	117,30	156,4
3	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр рос. или колб., масло слив.)		30/15/5	30/15/5	4,3	10,9	10,9	181,4	181,4
382	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)		200	200	2	2	17,4	169,8	169,8
	Фрукт		100	100	0,3	0,3	6,8	47	47
	Итого		505	555	15,26	16,2	60,5	515,5	554,6
	Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)		250	300	3,2	2,5	6,7	111,8	134,2
171	Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)		150/5	180/5	5,6	7	33	182,7	219,2
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)		90/30	100/30	9,8	13,8	10	187,8	203,5
пр	Помидор свежий		60	100	1,1	0,2	3,8	14,4	24
	Хлеб		60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)		200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого		845	975	24,4	24,16	106,8	716,34	800,54
	2 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
	Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
210	Омлет натуральный (яйцо, молоко/вода, мука, масло раст., масло слив., соль)		200	250	12,1	15,1	24,3	253,4	316,8
	Зеленый горошек отв. консерв.		30	30	0,94	0,06	1,96	12	12
377	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)		200/7	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60	42,6
	Хлеб		30	30	1,83	0,33	11,22	56,1	56,1
	Фрукт		100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	Итого		567	617	19,39	15,81	60,38	411,1	474,5
	Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)		250	300	3,1	7,64	15,7	90	108
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)		150/5	180/5	4,4	6,4	29,5	168,5	202,1
274	Котлета Домашняя (мясо, лук репч., сухари, яйца, хлеб пш., вода, соль, масло раст.)		90	100	7,5	11,78	16,07	223,9	248,8
	Огурец свежий		60	100	8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб		60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)		200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого		815	945	27,7	26,58	117,07	710,44	792,54
	3 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
	Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
223/219	Запеканка творожная/ Сырники/ с повидлом (творог, мука, яйцо, сахар, масло раст.)		180/30	220/30	11,9	15,1	44,6	325,1	387,1
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)		200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Фрукт		100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	Итого		510	550	16,22	15,42	66,5	411,4	473,4
	Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
104, 105	Суп с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, лук репч., морковь, вода)		250	300	5,7	12,9	33,5	223,3	267,6
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)		150/5	180/5	4,2	4,1	41,3	203,9	234,7
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)		90	100	9,6	10,5	3,7	130,3	144,8
пр	Помидор свежий		60	100	1,1	0,2	3,8	14,4	24
	Хлеб		60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)		200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Итого		815	945	28,26	28,36	118,7	723,4	822,6

4 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
401	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	200/30	12,9	19,6	48,7	390,00	498,3
377	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/7	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60	42,6
	Фрукт	120	120	0,38	0,38	9,4	56,4	56,4
	Итого	507	557	17,48	19,98	73,1	489	597,3
Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	2,32	2,31	9,1	104	124,8
171	Рисе припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	150/5	180/5	4,37	7	33	182,7	219,2
255	Печень по-строгановски (печень, молоко, масло слив., мука, вода, сахар, соль)	90	100	7,7	14,2	18,5	166,5	185
	Огурец свежий	60	100	8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	815	945	27,09	24,27	116,4	681,24	762,64
5 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/30/5	9,1	15,3	27,8	285,9	327,8
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Хлеб	30	30	1,83	0,33	11,22	56,1	56,1
	Фрукт	100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	Итого	535	565	15,25	15,95	60,92	428,3	470,2
Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	15,12	152,5	183
128	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	150	180	3,78	7	30	169,5	203,4
234	Котлета рыбная (минтай, лук репч., яйца, хлеб пшеничн., сухари панир., вода, соль, масло раст.)	90	100	12,35	3,11	5,96	95,9	106,6
331	Соус сметанный с томатом (сметана, том.паста, мука, вода)	30	30	0,9	8,85	2,28	91,74	91,74
376	Помидор свежий	60	100	1,1	0,2	3,8	14,4	24
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	840	970	27,13	28,12	110,46	743,68	828,38
6 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
173	Каша гречневая молочная (крупа гречневая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	150/5	200/5	6,98	4	29	151,7	202,8
3	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр рос. или колб., масло слив.)	30/15/5	30/15/5	4,3	10,9	10,9	181,4	181,4
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Фрукт	100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	Итого	555	605	15,6	15,22	61,8	419,4	470,5
обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	13,3	108,8	130,6
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	6,4	30,5	168,5	202,1
295	Котлета куриная с подливой(курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90	100	7,7	10,8	10,4	168	173,7
	Огурец свежий	60	100	8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	815	945	28,27	24,1	110	673,34	740,04

7 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/30/5	9,1	15,3	27,8	285,9	327,8
	Хлеб	30	30	1,83	0,33	11,22	56,1	56,1
377	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200//7	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60	42,6
	Фрукт	100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	итого	542	572	15,45	15,95	61,92	431,6	473,5
обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	2,5	6,7	111,8	134,2
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	16,2	21,2	50,3	355,8	444,8
пр	Помидор свежий	60	100	1,1	0,2	3,8	14,4	24
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	770	910	25,2	24,56	114,1	701,64	822,64
8 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
223/219	Запеканка творожная/ Сырники/ с повидлом (творог, мука, яйцо, сахар, масло раст.)	180/30	220/30	11,9	15,1	44,6	325,1	387,1
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Фрукт	100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	итого	510	550	16,22	15,42	66,5	411,4	473,4
обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	15,12	152,5	183
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	10,5	15,1	46	327,6	405,5
	Огурец свежий	60	100	8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	770	910	27,5	24,16	116,92	708,14	822,14
9 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	150//5	200//5	7,1	4	27,2	172,6	230,1
3	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр росс. или колб., масло слив.)	30/15/5	30/15/5	4,3	10,9	10,9	181,4	181,4
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Фрукт	100	100	0,32	0,32	7,9	47	47
	итого	505	555	15,72	15,22	60	440,3	497,8
Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	3,1	7,64	15,7	90	108
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	16,5	16,3	40,4	324	405
пр	Помидор свежий	60	100	1,1	0,2	3,8	14,4	24
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	770	910	25,4	24,8	113,2	648,04	756,64

10 день		Вес		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 л	12-17 л
401	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	200/30	12,9	19,6	48,7	382,90	489,3
377	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/7	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60	42,6
	Фрукт	120	120	0,38	0,38	9,4	56,4	56,4
	Итого	507	557	17,48	19,98	73,1	481,9	588,3
Обед		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	3,1	4,6	13,4	104,3	125,2
128	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	150	180	3,78	8,7	30	169,5	203,4
279	Тефтели мясные (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)	90	100	8,6	10,5	16,5	151,8	168,7
	Огурец свежий	60	100	8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого	810	940	28,18	24,56	115,7	653,64	730,94