

Согласовано:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
Возрастная категория 12 лет и старше
2026 год**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"; СП
2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,
отдыха и оздоровления детей и молодежи"
Стоимость питания 1 день 230 руб.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ЦУ 12 лет и старше 2026 г

Неделя: 1

День: понедельник

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет запаренный или паровой	220	16,48	14	5,13	284,6	891	
	Чай с лимоним	200	0,06	0,01	15,16	50,85	686	
	Печенье диетское	60	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09	
	Хлеб пшеничный	70	1,5	0,87	12,5	78,23	693	
Итого за завтрак		550	21,82	19,85	59,39	623,88		
Обед	Салат из болгарской капусты с маслом растительным	100	2,42	2	17,43	100,8	1029	
	Суп картофельный с бобовыми	290	5,98	8	21,48	166,6	139	
	Резки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943	
	Плов со свиной	300	21,71	25	58,77	526,3	444,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147	
	Итого за Обед		910	35,82	36,33	152,89	1060,65	
	Итого за день		1460	57,64	56,18	212,07	1690,53	

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ЦУ 12 лет и старше 2026 г

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеница молочная вязкая с маслом сливочным	250	174,01	18	23,44	297,6	302	
	Чай подслащ	200	0,1	0,04	16	60,2	971	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47	976,03	
	Итого за завтрак		625	176,54	18,69	61,44	465,3	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,18	7,38	4,08	80,56	1249	
	Суп с вермишелью	250	5,9	6	9,14	132,5	124	
	Голубцы ленивые из мяса бур	100	16,4	9	24,45	175,1	966	
	Салат салатный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	
	Пюре картофельное	180	3,96	10	32,41	253,6	995	
	Компот из фруктов	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147	
	Итого за Обед		900	32,66	34,53	116,89	759,29	
	Итого за день		1525	209,2	53,22	178,32	1224,59	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г. Недели: 1 День: среда (лист 3)

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макроэlementные изделия заправленные с сахаром	250	10,01	12	25,7	263,8	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Печенье диетское	60	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,08
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за Завтрак		560	17,95	18,05	91,13	660,05	
Обед							
	Салат из болгарской капусты с огурцом, Запорожье	100	1,80	6,20	10,94	106,80	992
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,84	6,7	19,77	137,94	1030
	Митболы	100	13,99	12	2,33	126,4	1436,01
	Соевые тофлячки	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1128
	Капша Гренивоя расосыпчатая	180	9,07	1247,81	39,85	289	998
	Паштетик из печени шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за Обед		900	32,46	1274,73	122,51	917,15	
Итого за день		1460	50,41	1292,78	213,64	1577,2	

(лист 4)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г. Недели: 1 День: четверг

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Капша яичная молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,92	11	22,75	300	1111
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		575	13,45	11,65	60,75	467,7	
Обед							
	Орудце свежее порционное	100	0,96	0,12	3,36	18,00	836
	Борщ с капустой, картошкой и сметаной	250	3,79	7	27,34	147,5	1021
	Регула тидца	300	23,95	21	38,76	469,6	1071
	Комлот на свежих яблках	200	0,16	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за Обед		900	33,02	29,36	116,19	859,45	
Итого за день		1475	46,47	41,01	176,94	1327,15	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свинойной	280	11,81	16	30,93	256,4	444,01
	Маффины	60	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,26	12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		570	19,32	22,21	65,49	480,02	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	1,32	0,24	4,68	28,80	835
	Щи на свиной капусте с картофелем со сметаной	250	1,52	4,98	7,31	106,00	124,17
	Птица запеченная	100	13,32	12	2,09	179,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	6	46,45	255,3	516
	Паштет Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	35	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Итого за Обед	890	27,21	24,35	98,19	756,29	
	Итого за день	1460	46,53	46,56	163,68	1236,31	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запаренный или паровой	200	14,22	13	5,13	245,6	891
	Чай с лимоником	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	45	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	45	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Завтрак	490	18,44	14,09	43,12	430,7		
Обед	Помидоры порционно	100	1,32	0,24	4,68	28,80	835
	Супи Крестянский с крупкой, сметаной	250	2,87	7	76,43	137	1 058
	Тертый мясной с рисом	100	12,06	15	7,99	291,4	1082
	Соус томатный	20	0,12	0,68	1,16	11,12	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Итого за Обед	900	28,75	28,07	123,88	890,57	
	Итого за день	1390	47,19	42,16	167	1381,27	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г Недели: 2 День: вторник (лист 7)

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеница молочная вязкая с маслом сливочным	250	14,23	18	33,44	248,7	302
	Чай молочный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Маффины вафельный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
Итого за завтрак							
		535	22,57	24,76	105,8	628,93	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, запораше	100	1,80	6,20	10,94	106,90	992
	Расходник домашний со сметаной	250	2,39	12	15,99	115,4	1175
	Птица запеченная	100	18,32	12	12,09	179,8	1237
	Пюре картофельное	180	3,96	6	32,41	253,6	995
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	45	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за обед							
		900	30,75	37,33	109,11	841,88	
Итого за день							
		1435	53,32	62,09	214,91	1470,82	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г Недели: 2 День: среда (лист 8)

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов со свининой	200	12,08	11	28,4	201,3	444,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
	Печенье детское	60	4,05	5	2850	222	1141,09
Итого за завтрак							
		560	20,29	17,08	2917,23	612,35	
Обед							
	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	0,92	7,30	3,20	81,82	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1021
	Котлета Детская из мяса птицы	100	14,55	12	15,99	243,4	1054,01
	Суп томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289	998
	Компот из фруктов	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за обед							
		900	33,39	40,09	130,95	999,05	
Итого за день							
		1460	53,68	57,17	3048,18	1611,4	

Рацион: Меню ГОЛП НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	270	18,59	21	35,98	305,56	334
	Чай зеленый	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Мадрифан шоколадный	60	5,48	3,96	6,36	103,00	450,02
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,43	10,63	64,75	1147
Итого за Завтрак		610	28,33	26,08	81,17	594,01	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	0,92	7,30	3,20	81,82	12,01
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,18	7,38	4,08	88,56	1249
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1015
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30,37	28,43	453,64	893,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,43	10,63	64,75	1147
Итого за Обед		900	26,83	43,86	93,21	898,14	
Итого за день		1510	55,26	69,94	174,38	1492,15	

(лист 10)

Рацион: Меню ГОЛП НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	198,36	842
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1188
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Печенье digestive	56	3,78	4,97	28,6	207,2	1141,09
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		631	10,89	10,3	104,58	600,4	
Обед							
	Салат из брокколиной капусты с заправкой горчичком	100	1,32	0,24	4,66	28,80	835
	Суп картофельный с борщами	250	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Резанки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Бигосок на весах паровой	100	14,98	8,19	7,93	167,18	466,03
	Соус томатный	20	0,12	0,86	1,16	11,12	1126
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из ягод	200	0,15	0,66	19,06	78,42	917,82
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,43	10,63	64,75	1147
Итого за Обед		900	28,21	17,82	97,83	769,56	
Итого за день		1531	39,1	28,12	202,41	1369,98	

Составил: Редьтинкова Анастасия Георгиевна