

Утверждаю:
Начальник ЛОУ *А. А. Назарова*



14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГОРОДСКИХ ЛАГЕРЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2025 год

Сезон: Городской оздоровительный лагерь 2025 г.

4 день

Четырнадцатидневное меню.

Сезон: Городской оздоровительный лагерь 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	220	14,03	12,77	19,20	246,67
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
2/13	Хлеб с сыром	40	4,91	2,93	14,07	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65

Итого за 'Завтрак'

720 28,18 20,78 113,68 730,10

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	110	1,29	6,56	12,45	108,18
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	275	2,02	3,32	10,20	75,34
7/7	Рыба, запеченная с сыром	130	28,29	11,83	1,23	222,75
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,33
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

1047 35,32 26,17 163,00 1022,74

Итого за день

1767 63,50 46,95 276,68 1752,83

5 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,02	8,15	32,08	226,17
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
1/13	Хлеб с маслом	40	2,36	7,52	14,20	135,08
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Пряники	120	4,72	3,76	61,68	293,39

Итого за 'Завтрак'

610 27,02 23,68 94,07 812,99

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	110	1,52	6,56	9,92	98,85
12/2	Суп картофельный со сметаной	275	1,87	3,07	14,50	91,05
41/2	Фрикадельки мясные	25	5,13	3,67	0,30	54,56
9/8	Печень по-строгановски	110	14,02	15,64	3,20	210,14
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0,35	19,94	79,96
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

1052 38,35 38,31 138,02 976,89

Итого за день

1662 65,37 61,99 232,09 1789,88

6 день

Завтрак

24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	110	15,31	16,45	7,22	236,63
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	6,24	39,02	247,84
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
1/13	Хлеб с маслом	40	2,36	7,52	14,20	135,08
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42

Итого за 'Завтрак'

890 41 35 113 926

Обед

-	Огурец свежий	110	0,86	0,11	3,77	17,17
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	275	1,77	3,90	13,77	95,37
41/2	Фрикадельки мясные	25	5,13	3,67	0,30	54,56
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	275	19,32	14,71	43,21	378,75
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

1017 37 24 142 898

Итого за день

1907 78,13 58,94 254,53 1823,73

7 день

Завтрак

Четырнадцатидневное меню.

Сезон: Городской оздоровительный лагерь 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	230	37,18	21,12	29,55	460,36
-	Молоко сгущенное	45	2,88	3,40	22,20	126,96
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Мороженое пломбир	70	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за 'Завтрак'		605	27,02	19,64	79,35	964,51

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
14/2	Суп картофельный с крупой	275	3,70	6,04	25,14	166,40
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	110	15,10	2,20	8,82	115,97
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	9,59	52,80	317,37
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

Итого за день

8 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	275	7,27	8,20	22,03	206,54
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,14	137,10
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	84,22
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
Итого за 'Завтрак'		1090	30,47	20,79	131,57	857,74

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110	2,86	7,99	9,39	115,61
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	275	2,02	3,32	10,20	75,34
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	110	18,71	3,97	10,22	151,79
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	9,10	60,86	354,57
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

Итого за день

9 день

Завтрак

20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	160	17,34	16,48	11,83	265,39
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	9,59	52,80	317,37
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
2/13	Хлеб с сыром	40	4,91	2,93	14,07	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Завтрак'		810	33,77	30,42	169,15	925,21

Обед

-	Огурец свежий	110	0,86	0,11	3,77	17,17
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	275	9,33	5,77	21,73	173,77
12/8	Гуляш из мяса говядины	110	16,38	17,26	5,90	243,28
3/3	Картофель отварной	200	3,86	4,39	31,82	180,65
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

Итого за день

10 день

Завтрак

Четырнадцатидневное меню.

Сезон: Городской оздоровительный лагерь 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	220	37,18	21,12	29,55	460,36
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Мандарин	115	0,92	0,23	10,81	46,69
Итого за 'Завтрак'		635	49,59	30,54	111,22	855,53

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	275	2,07	5,75	12,18	104,20
1/9	Бедро куриное отварное	110	24,91	20,95	0,37	289,45
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,30	23,13	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

Итого за день

11 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5,49	7,17	29,06	201,11
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
Итого за 'Завтрак'		800	28,40	21,58	88,11	655,10

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	110	1,67	6,74	13,03	116,85
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	275	3,53	2,69	25,96	140,13
41/2	Фрикадельки мясные	25	5,13	3,67	0,30	54,56
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	110	15,93	12,94	9,10	217,03
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	3,80	23,14	134,82
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

Итого за день

12 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,20	7,26	35,81	267,83
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
2/13	Хлеб с сыром	40	4,91	2,93	14,07	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Яблоки	200	0,72	0,72	20,88	97,36
Итого за 'Завтрак'		690	17,25	17,18	98,76	627,62

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
20/2	Суп из овощей со сметаной	275	2,23	7,56	14,29	130,59
4/9	Плов из мяса кур (филе)	275	28,72	5,36	52,70	372,44
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23

Итого за 'Обед'

Итого за день

13 день

Завтрак

992 58,96 50,26 193,04 959,46
1682 76,21 67,44 291,80 1587,08

Четырнадцатидневное меню.

Сезон: Городской оздоровительный лагерь 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,51	7,69	35,34	231,21
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,14	137,10
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Конфеты в ассортименте	120	4,72	3,76	61,68	293,39
Итого за 'Завтрак'		615	26,16	25,12	103,33	762,67
Обед						
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	110	1,52	6,56	9,92	98,85
31/2	Суп-пюре из разных овощей	275	3,53	5,46	15,85	122,22
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,24	12,80	63,00
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	110	9,68	3,64	11,03	114,66
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23
Итого за 'Обед'		1022	27,78	21,86	143,06	848,62
Итого за день		1637	53,94	46,98	246,39	1611,29
14 день						
Завтрак						
34/8	Зразы или рулет из говядины	110	14,28	14,10	13,28	235,13
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,33
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
Итого за 'Завтрак'		770	37,44	24,28	79,76	876,82
Обед						
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	110	1,11	6,66	5,27	84,43
4/2	Борщ с картофелем	275	2,40	6,02	18,98	133,59
9/8	Печень по-строгановски	110	14,02	15,64	3,20	210,14
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	30,02	139,23
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
Итого за 'Обед'		1337	46,16	38,24	161,20	1149,20
Итого за день		2107	83,60	62,52	240,96	2026,02
Итого за период		25003	1013,12	822,67	3816,13	25256,76