УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО Директор БФ ООО «КШП»Подросток

Т.В. Засухина

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Абдуллина Л.И.

Ф.И.О.

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное меню для организации питания детей летнего лагеря дневного пребывания 2025 год.

РАЗРАБОТАНО:
ООО «Комбинат школьного
питания «Подросток»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 1 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	**640**	**18,91**	**20,61**	**94,89**	**647,19**
	ОБЕД					
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
Ттк№1.60	Плов	200	14,4	19	45,4	418
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33		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
	ИТОГО	**800**	**25,87**	**30,14**	**114,04**	**872,4**
	ВСЕГО	**1440**	**44,78**	**50,75**	**208,93**	**1519,59**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 2 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48
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	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	**510**	**20,68**	**19,07**	**85,87**	**617,7**
	ОБЕД					
2****	Салат витаминый	80	0,88	8,08	8,48	110,4
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	90	14,31	12,96	14,4	234,9
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
278**	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	ИТОГО	**770**	**28,75**	**33,03**	**111,08**	**865,06**
	ВСЕГО	**1280**	**49,43**	**52,1**	**196,95**	**1482,76**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 3 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
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 сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО	**515**	**20,66**	**30,02**	**99,72**	**768,65**
	ОБЕД					
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,18	7,57	91,24
63**	Щи из свежей капусты	200	1,66	5,06	8,5	86,25
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски	90	14,3	12,96	14,4	234,9
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,26	4,38	28,38	210
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
	ИТОГО	**810**	**38,87**	**29,83**	**125,8**	**934,46**
	ВСЕГО	**1325**	**59,53**	**59,85**	**225,52**	**1703,11**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 4 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
112****	Плоды 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		15,2	61
108****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,37	23,12	110,45
	ИТОГО	**662**	**16,72**	**22,07**	**92,07**	**639,45**
	ОБЕД					
76****	Винегрет овощной	80	1,03	8,64	12,12	176
Ттк №17	Суп «кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42
394 94г	Жаркое по домашнему	180	18,42	14,16	18,09	273,31
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	ИТОГО	**740**	**28,66**	**28,62**	**101,01**	**825,13**
	ВСЕГО	**1402**	**45,38**	**50,69**	**193,08**	**1464,58**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 5 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет ;

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
201**	Тефтели из говядины паровые	90	15,41	17,51	10,47	261,38
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	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	**630**	**22,65**	**24,49**	**92,56**	**685,65**
	ОБЕД					
11м11д	Салат «Степной»	60	1,09	4,66	8,1	78,46
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4	8,52	76
405****	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,22	3,41	160
510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3		20,11	81
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	ИТОГО	**790**	**24,35**	**27,43**	**95,77**	**732,86**
	ВСЕГО	**1420**	**47**	**51,92**	**188,33**	**1418,51**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 6 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	1-й день					
366**	Сыр порциями	20	4,62	5,9		72,8
115**	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
Ттк№1.26	Фруто-чай	200	0,55	0,25	40,74	163,64
589****	Пряники	110	6,49	5,17	82,5	402,6
108****	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,77	65,8
	ИТОГО	**563**	**21,01**	**18,21**	**176,55**	**951,71**
	ОБЕД					
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,82	5,05	6	70,01
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,15	112,97
Ттк№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	ИТОГО	**870**	**25,94**	**43,73**	**103,89**	**910,43**
	ВСЕГО	**1433**	**46,95**	**61,94**	**280,44**	**1862,14**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 7 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
106****	Овощи натуральные (огурец)	40	0,32	0,04	1	5,6
Ттк №75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36
415****	Рис припущенный	180	4,24	7,26	38,88	237,78
294**	Чай лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	46	3,49	0,36	22,63	108,1
		566	**13,9**	**18,21**	**85,8**	**579,46**
	ОБЕД					
Ттк №1.13	Салат из моркови с изюмом	70	0,84	3,55	16,87	97,16
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
Ттк№58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		50	215
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	**790**	**37,78**	**32,19**	**146,63**	**1046,97**
	ВСЕГО	**1356**	**51,68**	**50,4**	**232,43**	**1626,43**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 8 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
Ттк №1.39	Запеканка из творога	200	24,92	15,77	40,53	402,93
589****	Пряники	55	3,24	2,58	41,25	201,3
300**	Чай с сахаром,вареньем,медом (с сахаром)	200	0,12		12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,21	12,29	58,75
	ИТОГО	**495**	**30,32**	**29,36**	**106,26**	**810,66**
	ОБЕД					
76****	Винегрет овощной	80	1,03	8,64	5,44	104
142****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
Ттк№1.60	Плов	200	14,4	19	45,4	418
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	34	2,24	0,4	11,56	61,54
	ИТОГО	**794**	**22,2**	**33,26**	**111,94**	**847,04**
	ВСЕГО	**1289**	**52,52**	**62,62**	**218,2**	**1657,7**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 9 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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	20	1,52	0,162	9,83	47
	ИТОГО	**610**	**16,63**	**20,372**	**80,12**	**576,69**
	ОБЕД					
2****	Салат витаминый	60	0,66	6,06	6,96	82,8
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
Ттк№7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
ттк№1.119	Кисель из концентрата плодово или ягдного	200	1,35		29,02	116,18
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	44	2,9	0,52	14,96	79,64
	ИТОГО	**764**	**29,35**	**28,82**	**107,14**	**804,18**
	ВСЕГО	**1374**	**45,98**	**49,192**	**187,26**	**1380,87**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 10 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
93****	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	90	10,6	10,52	7,02	162
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	34,4	235,2
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
	Итого	**520**	**20,15**	**34,03**	**81,49**	**726,32**
	ОБЕД					
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,18	7,56	91,25
Ттк №17	Суп «кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42
418****	Пюре из гороха с маслом	170	16,16	4,97	32,17	238
Ттк№1.59	Митбол с овощами	90	8,6	9,99	10,29	166,99
284**	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66
108****	Хлеб пшеничный	46	3,49	0,36	22,63	108,1
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	ИТОГО	**796**	**35,44**	**27,22**	**119,58**	**869,82**
	ВСЕГО	**1316**	**55,59**	**61,25**	**201,07**	**1596,14**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 11 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
366**	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,2
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,656	21,2	226,2
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
590****	Печенье	80	6	7,84	59,52	336,6
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	**510**	**21,92**	**32,146**	**105,22**	**819**
	ОБЕД					
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
Ттк №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
Ттк №1.68	Гуляш	120	16,68	8,64	4,8	158,4
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3		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
	ИТОГО	**925**	**39,42**	**28,47**	**126,78**	**918,54**
	ВСЕГО	**1435**	**61,34**	**60,616**	**232**	**1737,54**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП"Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 12 сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2 возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
	ЗАВТРАК					
2****	Салат витаминый	90	0,99	9,09	9,54	124,2
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
285,**	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	ИТОГО	**545**	**27,65**	**27,66**	**82,36**	**689**
	ОБЕД					
17****	Салат из свежих огурцов	90	0,63	9,09	1,8	91,8
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,15	112,97
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,54	219,42
510*	каша вязкая пшенничная	180	5,4	7,38	29,88	214,2
614****	Кисель с витаминами " Кисель детский "Витошка"	200			18,4	74
108****	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,36	22,63	108,1
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	44	2,9	0,52	14,96	79,64
	ИТОГО	**860**	**29,54**	**35,97**	**111,36**	**900,13**
	ВСЕГО	**1405**	**57,19**	**63,63**	**193,72**	**1589,13**