



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 01.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: понедельник	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10	8	35	250	213
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	1	15	70	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10	44	82
	Итого за завтрак:	550	12,6	9,5	69	402	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	80	1	5	2	56	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	3	149	104
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Котлеты мясные (из свинины)	90	18	12	15	243	339
	Пюре картофельное	160	4	6	9	212	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	1	15	70	573
	Итого за обед:	770	27,2	31	64,3	830	
Итого за день:		1320	39,8	40,5	133,3	1232	

02.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: вторник	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи	200	15	19	76	536	526
	Повидло (порц)	30			20	79	86
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	13	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	1	25	117	573
	Какао с молоком	200	3,3	3	14	94	462
	Печенье ТРИО	50	3	5	15	114	294
	Итого за завтрак:	550	30,3	34	163	1012	
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	1		3	23	148/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	210	2	3	110	78	129
	Поджарка из куринного филе	90	15	10	3	156	TK № 18
	Рис припущенный с овощами	150	4	5	38	54	TK № 16
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	4	6	9	105	501
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82	574
	Итого за обед:	770	28	24,2	178	486	
Итого за день:		1320	58,3	58,2	341	1498	

03.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя:1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	295	283
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Апельсин свежий	100	1		8	34	82
Итого за завтрак:		550	34,2	11,3	89	584	
Обед	Салат из капусты белокачанной	60	1	5	7	75	1
	Борщ с капустой и картофелем	220	1	4	6	160	95
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Тефтели из свинины с рисом - "Ежики"	90	13	1	7	117	348
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1	1	11	46	486
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	20	94	573
Итого за обед:		770	25,2	19	81,3	693	
Итого за день:		1320	59,4	30,3	170,3	1277	

04.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя:1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	35	234	235
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	1	25	117	573
	Йогурт порционно	100	3	2	18	195	509
Итого за завтрак:		550	17	13	92	640	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	6	4	73	18
	Суп картофельный с клецками	220	2	3	8	164	115
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	10	3	11	110	313
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14	60	487
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574
Итого за обед:		770	23,3	14,2	91	671	
Итого за день:		1320	40,3	27,2	183	1311	

05.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5	6	24	167	229
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	1	25	117	573
	Яблоко свежее	100	1		8	34	82/1
	Итого за завтрак:	550	15	13	78	430	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	60	1	2	3	16	148/2
	Рассольник ленинградский	220	2	4	11	188	100
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Запеканка картофельная с мясом	180	21	14	15	270	334
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			17	72	494
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за обед:	770	32,2	23,4	91,3	782	
Итого за день:		1320	47,2	36,4	169,3	1212	



Меню приготавливаемых блюд 01.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	11	9	40	284	213
	Хлеб пшеничный формовой	55	4	1	27	129	573
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9	38	457
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	10	44	82
Итого за завтрак:		605	15,6	10,5	86	495	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	100	2	6	8	94	5
	ПЦн из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	162	104
	Сметана	10	0.2	2	0.3	16	433
	Котлеты мясные (из свинины)	100	20	14	17	270	339
	Пюре картофельное	180	5	7	10	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	20	94	573
Итого за обед:		880	33,2	36	79,3	846	
Итого за день:		1485	48,8	46,5	165,3	1341	

02.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи	250	19	24	95	630	526
	Повидло (порц)	30	1	1	20	78	86
	Сыр полутвердый (порц)	20	3	1	20	94	75
	Хлеб пшеничный формовой	55	3.3	3	14	94	573
	Какао с молоком	200	3.3	3	14	94	462
	Печенье ТРИО	50	3	5	15	114	294
Итого за завтрак:		605	29,6	32	163	990	
Обед	Огурец свежий (порционно)	100	1	1	3	23	148/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	4	12	98	129
	Поджарка из куриного филе	100	20	20	3	258	ТК № 18
	Рис припущенный с овощами	180	5	6	45	65	ТК № 16
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0.2	15	70	573
	Хлеб ржаной	20	3	1	16	82	574
Итого за обед:		880	32	32,2	98	600	
Итого за день:		1485	61,6	64,2	261	1590	

03.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: I

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога паровой	180	29	14	27	349	283
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	45	3	1	22	105	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Апельсин свежий	100	1		8	34	82
Итого за завтрак:		605	39,2	19,1	103	727	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1	6	8	94	1
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75	95
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Тефтели из свинины с рисом - "Ежики"	100	14	1	8	119	348
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	35	221	256
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1	1	11	46	486
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	20	94	573
Итого за обед:		880	28,2	21	89,3	665	
Итого за день:		1485	67,4	40,1	192,3	1392	

04.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: I

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	9	44	293	235
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	55	3	3	14	94	573
	Йогурт порционно	100	3	1	22	105	509
Итого за завтрак:		605	18	16	94	586	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	73	18
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	180	115
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14	3	15	147	313
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14	60	487
	Хлеб пшеничный формовой	65	5	1	32	152	573
	Хлеб ржаной	65	5	1	26	134	574
Итого за обед:		880	28,3	15,2	100	746	
Итого за день:		1485	46,3	31,2	194	1332	

05.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: I

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Коэффициенты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6	6	27	186	229
	Чай с лимоном	200	1	1	17	72	459
	Сыр полутвердый (порц)	50	8	10	11	166	75
	Хлеб пшеничный формовой	55	4	1	27	129	573
	Яблоко свежее	100	1		8	34	82/1
Итого за завтрак:		605	20	18	90	587	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	100	1	2	4	20	148/2
	Рассольник ленинградский	250	3	5	13	210	100
	Сметана	10	0.2	2	0.3	16	433
	Запеканка картофельная с мясом	200	23	16	17	300	334
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1	1	10	40	494
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574
Итого за обед:		880	38.2	28	98,3	850	
Итого за день:		1485	58.2	46	188,3	1437	