

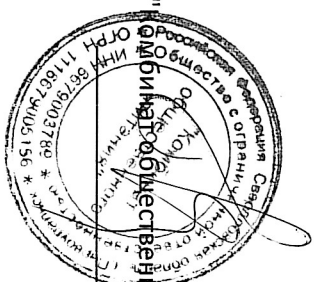


Согласованно:

Директор И.В.С.И. 2026 г. 16

И.В.С.И. И.В.С.И.

Утверждаю:
Директор ООО "О



Общество с ограниченной ответственностью "О

О.Ю. Козырева

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

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 230,00 руб.

Меню приготовляемых блюд

Дата: понедельник

Раздел: Меню ГОП НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г

Надоя: 1

1

День: 1

вторник

(лист 2)

Прием 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 лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье детское	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	629,88	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	2,42	2	17,43	100,8	1029
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	166,6	139
	Резни из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Плов со свининой	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	1 147
	Итого за Обед	910	35,82	36,33	152,68	1080,65	
	Итого за день	1460	57,64	56,18	212,07	1690,53	

Прием 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 сладкий	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	88,56
Суп с вермишелью		250	5,9	6	9,14	132,5	124
Голубцы говяжьи на мясе кур		100	16,4	9	24,45	175,1	986
Соус сметанный 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 груши		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	1 147
Итого за Обед		900	32,68	34,53	116,88	759,29	
Итого за день		1525	209,2	53,22	178,32	1224,59	

Район: Мелю ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2025 г

Надоял: 1

День: среда

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия замоченные с сыром	250	10,01	12	25,7	263,8	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Печенье детское	60	3,78	4,87	26,60	207,20	1141,09
	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 белокочанной капусты с огурцом, Зоррове	100	1,80	6,20	10,94	106,80	892
	Расоляник гвинградский со сметаной	250	2,64	6,7	19,77	137,94	1030
	Миниолы	100	13,99	12	2,33	126,4	1436,01
	Соус томатный	20	0,12	0,86	1,16	11,12	1126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	1247,81	39,86	289	998
	Напиток на плодах 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
		900	32,46	1274,73	122,51	917,15	
	Итого за Обед	1460	50,41	1282,78	213,64	1577,2	

(лист 4)

Район: Мелю ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2025 г

Надоял: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ржневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,82	11	22,75	300	1111
	Чай ледяной	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	Огурцы свежие порчионно	100	0,96	0,12	3,36	18,00	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	27,34	147,5	1021
	Рыбу на тещи	300	23,95	21	38,78	469,6	1071
	Компот из свежих яблок	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

Номера: 1 День: пятница

Приведен пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов со свинойной	260	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	0,25	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	4,86	28,80	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,52	4,88	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
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,89	61,14	890
	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	

Неделя: 2 День: понедельник

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

Номера: 2 День: понедельник

Приведен пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	14,22	13	5,13	245,6	891
	Чай с лимонком	200	0,06	0,01	15,16	59,85	666
	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
	Печенье детское	60	4,05	5,33	28,5	222	1 579
Итого за завтрак		550	22,49	19,42	71,62	652,7	
Обед							
	Паниндоры паровые	100	1,32	0,24	4,86	28,80	835
	Суп картофельный с курицей, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тедраги мясные с рисом	100	12,06	15	7,99	291,4	1062
	Салат томатный	20	0,12	0,66	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	950,57	
Итого за день		1450	51,24	47,49	195,5	1603,27	

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

Неделя: 2

День: вторник

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	14,23	18	33,44	248,7	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	97,1
	Маффины ванильные	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, Здорovie	100	1,80	6,20	10,94	106,80	992
	Расолюшка 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	996
	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	108,11	841,99	
Итого за день							
		1435	53,32	62,09	214,91	1470,92	

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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

Примен 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	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
	Хлеб ржаной	60	4,05	5	28,50	222	1141,09
	Печенье детское	60	20,29	17,08	2917,23	612,35	
Итого за завтрак							
		580	20,29	17,08	2917,23	612,35	
Обед							
	Салат из свежих огурцов 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
	Супс 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
	Хлеб ржаной	900	33,39	40,09	130,95	989,05	
Итого за обед							
		1460	53,69	57,17	3048,18	1611,4	

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

Неделя: 2

День: четверг

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	270	18,99	21	35,98	305,96	334	
	Чай влидный	200	0,1	0,04	16	60,2	871	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,93	10,63	64,75	1147	
Итого за Завтрак		550	22,85	22,12	74,81	491,01		
Обед	Салат на отварной свеклы с сыром	100	0,92	7,30	3,20	81,82	12,01	
	Салат на свежих помидорах и огурцах	100	1,18	7,38	4,08	85,56	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 на плодах шиповника	200	0,88	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	0,93	10,63	64,75	1147	
	Итого за Обед	900	26,93	43,86	93,21	898,14		
	Итого за день		1450	49,78	65,98	168,02	1389,15	

Начало: 2

День: пятница

пятница

(лист 10)

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

Начало: 2

День: пятница

пятница

Группы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша речная молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,49	35,08	198,96	842	
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1189	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	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 на Белокочанной капусте с зеленым горошком	100	1,32	0,24	4,66	28,80	835
Суп картофельный с бобовыми		250	4,7	4,43	17,18	133,31	139	
Гречка на пшеничного хлеба		10	1,3	0,16	7,81	40	943	
Биточек на мясе паровой		100	14,98	8,19	7,93	167,18	468,03	
Супо томатный		20	0,12	0,66	1,16	11,12	1128	
Рис припущенный		150	3,05	3	25,01	225,5	512	
Компот из ягод		200	0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	
Хлеб пшеничный		30	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной		40	2,13	0,93	10,63	64,75	1147	
Итого за Обед		900	28,21	17,82	97,83	759,58		
Итого за день		1531	39,1	28,12	202,41	1369,98		

Составил _____ Решетникова Алеяника Георгиевна