



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Завтрак, обед для детей 7-11 лет
летнего лагеря
2025 год

Согласовано: Директор лагеря
Заведующий лагерем
М.И. Шабалин

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «ПЕТЕОБЕД»
И.А. Яковлев

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																
ЗАВТРАК																
	ТТК 18992	Коржик Песочный	50	6,20	3,00	26,30	173,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	173/17	Каша молочная овсяная с маслом	220	23,94	9,44	40,10	384,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12	
	ТТК195308	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	17,00	67,90	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	
		Хлеб Пшеничный	60	0,50	4,60	29,50	140,60	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
		Йогурт	95	1,14	2,37	15,20	80,75									
		Итого	625	31,78	19,41	128,10	846,25	0,27	1,23	54,80	1,51	186,35	339,19	103,58	4,91	
ОБЕД																
	ТТК 14285	Огулец свежий	60	0,20	1,50	2,40	16,90	0,04	6,00	11,43	0,00	15,25	39,50	12,94	0,45	
	111/17	Суп куриный с макаронными изделиями	200	1,80	5,20	13,30	90,00	0,05	0,42	18,70	0,26	157,84	133,50	19,94	0,42	
	ТТК 5059	Котлета Домашняя	90	15,20	14,00	11,20	237,50	0,15	1,47	0,30	2,92	43,25	149,94	22,51	1,38	
	302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	7,50	46,10	256,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	
	ТТКС353	Овощной бульон	30	0,20	0,10	0,40	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	348	Компот ягодный	200	0,30	0,40	27,20	113,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Хлеб Дарницкий	60	0,60	3,90	24,60	119,40	0,06	0,00	0,00	0,54	17,50	79,00	23,00	1,90	
		Итого	790	22,40	32,60	125,20	836,20	1,50	7,89	30,43	3,72	248,44	611,94	218,39	9,16	
		Итого за день	1415	54,18	52,01	253,30	1682,45	1,77	9,12	85,23	5,23	434,79	951,13	321,97	14,07	
ДЕНЬ ВТОРОЙ																
ЗАВТРАК																
	15	Сыр	15	5,80	8,00	14,80	129,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	
	174/17	Каша молочная рисовая с маслом	210	13,50	7,40	38,40	210,50	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	
	376/17	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	17,00	67,90	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	
	ттк5930	Хлеб Пшеничный	60	0,50	4,60	29,50	140,60	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
		Конфета	20	1,70	1,40	1,11	65,60	0,00								
		Итого	605	21,90	21,80	110,61	658,09	0,15	8,87	106,80	1,26	346,37	340,02	81,74	5,27	
ОБЕД																
	56/17	Помидор свежий	60	5,50	3,00	5,20	82,40	0,01	3,99	0,00	1,62	21,27	24,37	12,41	0,79	
	82/17	Борщ Кубанский	200	4,70	4,00	13,47	100,10	0,06	7,34	0,00	1,92	33,58	52,64	23,86	1,10	
		Сметана	10	2,00	0,30	0,30	20,40	0,00	0,08	0,02	0,06	17,60	12,20	1,80	0,01	
	ТТК 19457	Плов Домашний с филе курицы	210	14,50	16,70	40,30	358,70	0,06	23,55	0,02	1,35	39,50	95,90	19,97	1,39	
	349	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,90	28,20	117,60	0,02	71,28	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
		Хлеб Дарницкий	60	0,60	3,90	24,60	119,40	0,06	0,00	0,00	0,54	17,50	79,00	23,00	1,90	
		Итого	740	27,40	28,80	112,07	798,60	0,20	106,24	0,04	6,00	161,93	287,55	98,50	5,89	
		Итого за день	1345	49,30	50,60	222,68	1456,60	0,35	115,11	106,84	7,26	508,30	627,57	180,24	11,16	

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

