



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря с дневным пребыванием
«Радужнинская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья»

Н. С. Пиримова

2025 г

**Типовое двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов
для лагеря с дневным пребыванием
КОУ «Радужнинская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Лагерь****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5		4		35	96
	Суп молочный с крупой	250	5	6	20	151	161
	Оладьи со сгущенным молоком	100/25	10	9	57	345	1 046
	Чай с лимоном	200/15/7			16	64	686
Итого за Завтрак		602	15	19	93	595	
Обед							
	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	10	8	131	100
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8	7	15	155	137
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	24	17	26	355	381
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	33	138	639
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
	Фрукты свежие	150	1	1	15	71	847
Итого за Обед		1 155	47	41	156	1088	
Итого за день		1 757	62	60	249	1683	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	35	202	516	
	Сосиски, сардельки с сливочным маслом	62	6	14	1	150	413	
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	137	692	
	Фрукты свежие	100			10	47	847	
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	22	90	999	
	Итого за Завтрак		562	18	21	96	626	
	Обед	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1		3	19	19
Суп картофельный с бобовыми и говядиной		250	3	5	24	159	206,01	
Печень по-строгановски		100	15	12	10	204	431	
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным		180	6	6	38	231	297	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		200			24	98	648	
Хлеб пшеничный собственного производства		60	5	1	26	108	999	
Хлеб ржано-пшеничный собственного производства		70	6	2	33	130	998	
Итого за Обед		960	36	26	158	949		
Итого за день		1 522	54	47	254	1575		

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5		4		35	96
	Сыр твердый порционнно	10	3	1		25	97
	Каша пшенная вязкая с молоком	200	8	8	41	277	297
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	693
	Булочка домашняя	50	5	7	31	203	769
	Йогурт или йогуртовый продукт в ассортименте	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		580	24	27	114	799	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12		118	55
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	6	9	9	142	124
	Плов из птицы	200	10	32	41	339	492
	Напиток из кураги	200	1		30	126	704
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
	Фрукты свежие	100			10	47	847
Итого за Обед		980	29	56	149	1010	
Итого за день		1 560	53	83	263	1809	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	22	15	42	392	6 001
	Молоко сгущенное	50	4	3	28	148	9 004
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
	Ватрушка с творогом собственного производства	50	5	6	18	142	12 008
	Фрукты свежие	100			10	47	847
Итого за Завтрак		600	31	24	122	831	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13	1 037
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	3	3	21	126	140
	Котлеты из филе птицы	100	10	42	18	218	495
	Пюре картофельное 1/180	180	4	6	26	178	694
	Напиток лимонный	200			24	101	699,01
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
Итого за Обед		960	29	54	150	874	
Итого за день		1 560	60	78	272	1705	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	200	17	20	4	259	340
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	693
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	22	90	999
	Йогурт или йогуртовый продукт в ассортименте	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		565	29	28	68	608	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1		3	19	19
	Борщ с капустой и картофелем говяжиной и сметаной	250	6	9	13	163	110,01
	Манты с говяжиной и картофелем	250	13	17	28	413	724
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			29	119	10 007
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
	Фрукты свежие	150	1	1	15	71	847
Итого за Обед		1 080	32	30	147	1023	
Итого за день		1 645	61	58	215	1631	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5		4		35	96
	Сыр (порциями)	10	3	1		25	97
	Каша пшенная вязкая с молоком	200	8	8	41	277	297
	Чай с молоком	200	1	2	22	110	685
	Булочка "К чаю"	50	6	5	32	198	788
	Фрукты свежие	100			10	47	847
Итого за Завтрак		565	18	20	105	692	
Обед							
	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	10	8	131	100
	Суп с клецками и курицей	250	5	6	26	180	155
	Бефстроганов	100	16	22	5	281	423
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7	5	42	242	516
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			24	98	648
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 160	42	46	188	1274	
Итого за день		1 725	60	66	293	1966	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10		8		71	96
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	250	8	10	34	261	297
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	137	692
	Сырная палочка	50	7	8	22	131	777
	Печенье	40	3	4	28	158	799
Итого за Завтрак		550	20	32	112	758	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12		118	55
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	13	8	17	180	232
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным с томатом	200	13	15	14	246	485
	Напиток лимонный	200			24	101	699,01
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
	Фрукты свежие	150	1	1	15	71	847
	Итого за Обед		1 030	39	39	129	954
Итого за день		1 580	59	71	241	1712	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи из печени	100	17	21	12	312	468
	Пюре картофельное	150	3	5	22	148	694
	Чай с лимоном	200			14	58	686
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	22	90	999
	Фрукты свежие	100			10	47	847
Итого за Завтрак		600	24	27	80	655	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	100	6	17	6	205	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	3	5	24	159	206
	Птица тушеная в соусе	100	8	42	3	123	493
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10	7	47	298	297
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
Итого за Обед		960	38	74	163	1125	
Итого за день		1 560	62	101	243	1780	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога запеченные собственного производства	150	27	13	33	364	6 005
	Молоко сгущенное	50	4	3	28	148	9 004
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	693
	Булочка "К чаю"	50	6	5	32	198	788
	Масло сливочное (порциями)	5		4		35	96
	Йогурт или йогуртовый продукт в ассортименте	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		570	45	32	135	1004	
Обед							
	Овощи порциями (перец болгарский)	100	1		5	26	183
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	2	6	15	128	110
	Рис отварной с маслом	150	4	4	39	207	8 002
	Рыба(форель) тушеная в томате с овощами	75/75	20	14	7	235	7 002
	Напиток яблочный	200			26	108	701
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
Итого за Обед		980	38	27	151	942	
Итого за день		1 550	83	59	286	1946	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5		4		35	96
	Сыр (порциями)	10	3	1		25	97
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	220	19	22	4	285	340
	Чай с сахаром	200			14	56	685
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	22	90	999
Итого за Завтрак		485	26	28	40	491	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	10	2	107	20,01
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	2	5	17	126	132
	Пельмени из говядины отварные с маслом	200	25	24	45	494	719
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	26	108	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	33	130	998
	Соки фруктовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	200	1		24	104	707
	Фрукты свежие	150	1	1	15	71	847
Итого за Обед		1 030	41	43	162	1140	
Итого за день		1 515	67	71	202	1631	

Итого за период	15 974	621	694	2518	17438	
Среднее значение за период		62,1	69,4	251,8	1743,8	

Составил _____

Заведующий про

Утвердил _____