



Калужское КШП
Генеральный директор Кашурина Евгения Ивановна

Калужское КШП

СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога запеченные.	200	59,2	15,6	63,8	632	286
Повидло (порциями).	50	0,2		32,5	131	86
Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Всего в Завтрак	650	66,6	19,1	149,2	1 034	
Обед						
Огурцы свежие.	60	0,48	0,06	1,56	9	200
Суп картоф.с круп/гречн.и мясом птицы.	250	9,98	10,67	3,05	148	114
Гуляш из мяса птицы.	100	11,59	1,56	3,03	73	580
Макаронные изделия отварные.	150	5,55	4,95	29,55	185	256
Соки овощные, фруктовые и ягодные.	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной.	50	4	0,75	20,05	103	574
Кисломолочный напиток (йогурт).	125	3,62	3,13	5	63	470
Всего в Обед	935	36,23	21,31	82,44	667	
Всего в день	1 585	102,83	40,41	231,64	1 700	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный.	200	17,22	26,16	4,31	320	268
Масло сливочное.	20	0,14	11,7	0,2	106	79
Какао с молоком.	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Кондитерское изделие в ассортименте.	70	3,51	1,34	18,84	101	584
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Всего в Завтрак	690	28,57	43,1	76,45	804	
Обед						
Овощи свежие (помидоры).	60	0,42	0,06	1,14	7	148
Рассольник ленинградский с птицей.	260	3,04	5,12	0,79	61	100
Биточки рыбные.	120	17,71	3,93	11,43	152	466
Пюре картофельное.	180	4,86	7,2	10,44	126	377
Соус молочный к блюдам.	50	1,67	3,1	3,19	47	403
Напиток яблочный.	200	0,06	0,06	19,42	78	856
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Всего в Обед	940	33,36	20,53	74,48	615	
Всего в день	1 630	61,93	63,62	150,93	1 419	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр полутвердый порциями.	30	6,96	8,86		108	75
Каша пшеничная молочная.	250	9,1	8,1	44,23	286	232
Чай с лимоном и сахаром.	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Кондитерское изделие в ассортименте.	70	3,51	1,34	18,84	101	584
Всего в Завтрак	750	24,27	19,4	111,87	718	
Обед						
Огурцы свежие.	60	0,48	0,06	1,56	9	200
Борщ с капуст/карт/на курин/бульоне.	260	1,46	0,85	4,42	31	95
Котлеты из говядины.	120	21,12	14,76	18	292	339
Рис отварной.	180	4,52	6,52	46,62	263	385
Соус томатный.	50	0,48	1,64	2,3	26	419
Напиток каркаде.	200		0,01	14	56	461
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Всего в Обед	940	33,65	24,88	114,97	822	
Всего в день	1 690	57,92	44,28	226,84	1 539	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром.	200	10,3	12,4	41,2	318	261
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Чай с лимоном и сахаром.	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Кондитерское изделие в ассортименте.	30	1,5	0,57	8,07	43	584
Всего в Завтрак	630	16,5	14,07	98,07	584	
Обед						
Овощи свежие (помидоры).	60	0,42	0,06	1,14	7	148
Суп картофельный с крупой и мясом.	250	5,23	7,45	13,2	140	259
Котлеты рубленые из птицы.	120	21,74	9,27	14,01	227	615
Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,22	7,63	45,24	291	202
Соус томатный.	50	0,48	1,64	2,3	26	419
Кисель из концентрата плодово\ягодног.	200			15	60	484
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Кондитерское изделие в ассортименте.	30	1,5	0,57	8,07	43	584
Всего в Обед	960	45,18	27,68	127,04	937	
Всего в день	1 590	61,69	41,75	225,11	1 521	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога запеченные.	200	59,2	15,6	63,8	632	286
Повидло (порциями).	50	0,2		32,5	131	86
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Всего в Завтрак	650	66,6	19,1	149,2	1 034	
Обед						
Суп картоф./с горохом на/курин бульоне.	250	5,05	4,93	17,75	135	241
Голубцы с соусом.	200	14,06	23,1	18,14	336	525
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Напиток из шиповника.	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Кисломолочный напиток (йогурт).	125	3,62	3,13	5	63	470
Всего в Обед	845	29,01	32,47	87,26	756	
Всего в день	1 495	95,6	51,57	236,46	1 790	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное.	30	0,21	17,55	0,3	159	79
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес".	250	8,74	10,35	35,54	271	234
Какао с молоком.	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	118	573
Кондитерское изделие в ассортименте.	50	2,51	0,96	13,46	72	584
Всего в Завтрак	580	18,55	32,16	87,69	714	
Обед						
Огурцы свежие.	60	0,48	0,06	1,56	9	200
Суп картофельный./с макарон.и птицей.	260	5,3	2,76	11,46	92	278
Тефтели из птицы с рисом "Ежики".	180	22,97	8,91	22,86	263	618
Капуста тушеная.	150	3	5,1	11,4	104	380
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Соки овощные, фруктовые и ягодные.	200	1	0,2	20,2	86	501
Всего в Обед	920	38,35	18,08	95,55	698	
Всего в день	1 500	56,9	50,24	183,25	1 412	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр полутвердый порциями.	30	6,96	8,86		108	75
Каша рисовая молочная.	250	6,29	7,95	39,25	254	236
Чай с молоком и сахаром.	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Всего в Завтрак	680	19,25	19,11	90,05	609	
Обед						
Овощи свежие (помидоры).	60	0,42	0,06	1,14	7	148
Суп картофельный с фасолью с мясом.	250/10	5,41	3,44	9,58	91	258
Котлеты "Школьные" мясные.	120	18,36	13,2	15,96	256	247
Рис отварной.	180	4,52	6,52	46,62	263	385
Соус томатный.	50	0,48	1,64	2,3	26	419
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Всего в Обед	940	35,39	26,01	123,77	871	
Всего в день	1 620	54,64	45,12	213,82	1 480	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное.	30	0,21	17,55	0,3	159	79
Каша пшеничная молочная.	250	9,1	8,1	44,23	286	232
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Кондитерское изделие в ассортименте.	70	3,51	1,34	18,84	101	584
Фрукты свежие по сезону.	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Завтрак	700	19,82	30,29	111,37	795	
Обед						
Огурцы свежие.	60	0,48	0,06	1,56	9	200
Щи из свеж./кап.с карт./на кур.буль.	250	1,51	4,55	7,55	77	104
Котлеты или биточки рыбные.	120	15,43	1,88	12	127	307
Пюре картофельное.	180	4,86	7,2	10,44	126	377
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Напиток яблочный.	200	0,06	0,06	19,42	78	856
Кондитерское изделие в ассортименте.	50	2,51	0,96	13,46	72	584
Кисломолочный напиток (йогурт).	125	3,62	3,13	5	63	470
Всего в Обед	1 055	34,07	18,88	97,49	696	
Всего в день	1 755	53,89	49,17	208,86	1 491	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога.	200	31,8	15,4	30	388	279
Молоко сгущенное.	30	2,16	2,55	16,65	98	471
Какао с молоком.	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Хлеб пшеничный формовой.	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Всего в Завтрак	630	41,66	21,85	99,75	763	
Обед						
Огурцы свежие.	60	0,48	0,06	1,56	9	200
Суп картофельный с рыбными консервами.	260	10,97	2,7	18,8	143	273
Котлеты рубленные из птицы.	120	21,74	9,27	14,01	227	615
Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,22	7,63	45,24	291	202
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Компот из плодов свежих (лимон).	200	0,12	0,02	20,36	82	821
Всего в Обед	890	49,12	20,74	128,04	895	
Всего в день	1 520	90,78	42,59	227,79	1 658	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр полутвердый порциями.	30	6,96	8,86		108	75
Каша рисовая молочная.	250	6,29	7,95	39,25	254	236
Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Чай с молоком и сахаром.	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Кондитерское изделие в ассортименте.	100	5,01	1,91	26,91	144	584
Фрукты свежие по сезону.	150	0,6	0,6	14,7	66	82
Всего в Завтрак	780	24,26	21,02	116,96	753	
Обед						
Овощи свежие (помидоры).	60	0,42	0,06	1,14	7	148
Рассольник ленинградский с птицей.	260	3,04	5,12	0,79	61	100
Гуляш из мяса птицы.	120	13,91	1,87	3,63	87	580
Макаронные изделия отварные.	180	6,66	5,94	35,46	222	256
Хлеб ржаной.	70	5,6	1,05	28,07	144	574
Соки овощные, фруктовые и ягодные.	200	1	0,2	20,2	86	501
Кисломолочный напиток (йогурт).	125	3,62	3,13	5	63	470
Всего в Обед	1 015	34,26	17,37	94,29	670	
Всего в день	1 795	58,52	38,39	211,26	1 423	
Итого		694,7	467,14	2 115,95	15 433	
Среднее за период		69,47	46,71	211,6	1 543	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,01	27,24	54,84		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585762

Владелец Тулупова Ирина Леонидовна

Действителен с 25.02.2026 по 25.02.2027