

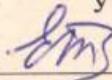
СОГЛАСОВАНО

Начальник

лагеря труда и отдыха  Е.В.Титова



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  /Е.В.Титова

Приказ №22 от 10 февраля 2025 года

Семидневное меню палаточных лагерей, работающих на базе общеобразовательных  
организаций Лихославльского муниципального округа Тверской области  
для детей 12 лет и старше

2025 год

День 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ОБЕД												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12,5/10	Капуста Картофель Морковь Лук репка Томат паста Масло растит Сметана Консервы мясн (говяд) Соль	63 40 13 12 3 5 10 12.5 1	4,6	6,54	9,96	175,9	111,7	6,05	0,05	0,03	4,41
216	Картофель тушеный с тушенкой из говядины	250	Картофель Лук репка Морковь Томат паста Масло слив Консервы мясн (говяд) Соль	228 26 38 12 16 50 1	10.2	15.3	38	295.5	30.84	2,084	0.22	0.128	16,02
	Помидор свежий	50	Помидор свежий	50	0.45	0.1	1.35	9.0	5.0	0.135	0.0185	0.0095	6.85
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1.625	21.25	126	27.4	1.06	0.1628	0.81	0.15
705	Напиток из плодов шиповника	200	Шиповник Сахар песок	20 20	0.6	-	22.8	93.2	11	4.46	0.012	0.056	71.86
	ИТОГО				20.1	23.565	93.36	699.6	185.94	13.789	0.4633	1.0335	99.29
	ПОЛДНИК												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	Печенье сахарное	150	Печенье	150	11.25	14.7	111.6	625.5	43.5	3.15	0.12	0.075	-
	ИТОГО				11.25	14.7	125.9	684	43.51	3.151	0.12	0.075	-
	УЖИН												
511	Рис отварной	200	Рис пропар Масло слив Соль	70.4 12 1	4.87	7.16	48.91	279.6	1.83	0.707	0.36	0.027	-
	Колбаса отварная	100	Колбаса	100	12.4	17.57	-	207.7	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшен	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
83	Кисель	200	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1.8	1.44	89.4
	ИТОГО				28.03	29.23	118.41	856.3	951.89	3.407	2.47	1.657	89.55
	ПОЗДНИЙ УЖИН												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	Вафли	50	Вафли	50	2.5	7.3	36.4	217.5	24	1.19	0.1375	0.16	-
	ИТОГО				2.5	7.3	50.7	276	24.01	1.191	0.1375	0.16	-
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				61.88	74.795	388.37	2515.9	1205.35	21.538	3.1908	2.9255	188.84

День 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
215	Омлет паровой	200	Яйцо Молоко Масло слив Соль	148,6 55.7 14.3 1	20.58	29.24	169.82	140.63	301.86	0.086	3.742	0.202	1.37
	Бутерброд с сыром	30/20	Хлеб пшен Сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
692	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток Сахар песок Молоко	3 20 50	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0.04	0.14	1.3
	Яблоко	100	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	ИТОГО				29.67	34.05	215.02	413.13	601.47	3.028	5.4504	0.498	12.87
	ОБЕД												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	Картофель Вермишель Морковь Лук репка Масло растит Консервы мясн (говяд) Соль	100 10 13 12 3 12.5 1	9.0	3.0	12	166.05	29.05	1.25	0.065	0.078	2.53
534	Капуста тушеная	200	Капуста Масло растит Масло слив Морковь Лук репка Томат паста Мука пшен Сахар песок Соль	250 5 7 10 19 20 2.4 6 1	4.08	7.36	15.78	154	90.6	1,244	0.078	0.126	95.1
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1,63	21.25	126	27.38	1.06	0,162	0,81	0,15
	Птица отварная	100	Грудка куриная Лук репка Соль	176 4 1	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-
	Огурец свежий	50	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5	11.5	0.3	0.015	0.02	5.0
342	Компот из свежих яблок	200	Яблоки свеж Сахар песок	45.4 24	0.16	0.16	27.88	114,6	14.18	0,95	-	-	0,90
	ИТОГО				45.89	17.4	78.31	736.15	185.71	5.094	0.32	1.034	103.68
	ПОЛДНИК												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0.01	0.001	-	-	-
	Зефир	150	Зефир	150	1.2	0.15	119.7	489	37.5	2.1	-	-	-
	ИТОГО				1.2	0.15	134	547.5	37.51	2.101	-	-	-
	УЖИН												
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	Крупа греча Масло слив	46.7 13.33	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-



943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	Печенье сахарное	150	Печенье	150	11.25	14.7	111.6	625.5	43.5	3.15	0.12	0.075	-
	ИТОГО				11.25	14.7	125.9	684	43.51	3.151	0.12	0.075	-
	УЖИН												
511	Рис отварной	200	Рис пропар Масло слив Соль	70.4 12 1	4.87	7.16	48.91	279.6	1.83	0.707	0.36	0.027	-
	Колбаса отварная	100	Колбаса	100	12.4	17.57	-	207.7	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшен	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
83	Кисель	200	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1.8	1.44	89.4
	ИТОГО				28.03	29.23	118.41	856.3	95.58	3.407	2.47	1.657	89.55
	ПОЗДНИЙ УЖИН												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	Вафли	50	Вафли	50	2.5	7.3	36.4	217.5	24	1.19	0.1375	0.16	-
	ИТОГО				2.5	7.3	50.7	276	24.01	1.191	0.1375	0.16	-
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				107,90	91,26	505,59	3307,51	408,63	16,71	4,20	3,25	103,955

День 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
215	Омлет паровой	200	Яйцо Молоко Масло слив Соль	148,6 55,7 14,3 1	20,58	29,24	169,82	140,63	301,86	0,086	3,742	0,202	1,37
	Бутерброд с сыром	30/20	Хлеб пшен Сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
692	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток Сахар песок Молоко	3 20 50	2,8	2,4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Яблоко	100	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	ИТОГО				29,67	34,05	215,02	413,13	601,47	3,028	5,4504	0,498	12,87
	ОБЕД												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	Картофель Вермишель Морковь Лук репка Масло растит Консервы мясн (говяд)	100 10 13 12 3 12.5	9,0	3,0	12	166,05	29,05	1,25	0,065	0,078	2,53

			Соль	1									
534	Капуста тушеная	200	Капуста Масло растит Масло слив Морковь Лук репка Томат паста Мука пшен Сахар песок Соль	250 5 7 10 19 20 2.4 6 1	4.08	7.36	15.78	154	90.6	1,244	0.078	0.126	95.1
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1,63	21.25	126	27.38	1.06	0,162	0.81	0.15
	Птица отварная	100	Грудка куриная Лук репка Соль	176 4 1	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-
	Огурец свежий	50	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5	11.5	0.3	0.015	0.02	5.0
342	Компот из свежих яблок	200	Яблоки свеж Сахар песок	45.4 24	0.16	0.16	27,88	114,6	14.18	0,95	-	-	0,90
	ИТОГО				45.89	17.4	78.31	736.15	185.71	5.094	0.32	1.034	103.68
	ПОЛДНИК												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0.01	0.001	-	-	-
	Зефир	150	Зефир	150	1.2	0.15	119.7	489	37.5	2.1	-	-	-
	ИТОГО				1.2	0.15	134	547.5	37.51	2.101	-	-	-
	УЖИН												
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	Крупа греча Масло слив Соль	46.7 13.33 1	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-
	Сосиска отварная	104	Сосиска Масло слив	100 4	12.02	19.3	3.28	234	74.4	1.88	0.06	0.264	-
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшен	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
348	Компот из кураги	200	Курага Сахар песок	20 20	0.78	0,05	27,63	114,8	32,32	0,48	-	-	0.6
	ИТОГО				31.96	30.25	112.21	854.8	219.62	9.51	0.574	0.566	0.75
	ПОЗДНИЙ УЖИН												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58,5	0,01	0.001	-	-	-
	Пряники	50	Пряники	50	3.5	4.5	32	187	-	-	-	-	-
	ИТОГО				3.5	4.5	46.3	245.5	0.01	0.001	-	-	-
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				112.22	86.35	585.84	2797.08	1044.32	19.734	6.3444	2.098	117.3

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
516	Макаронные изделия отварные	200	Макароны Масло слив Соль	70 6.9 1	6.56	9.99	49.65	323.28	33.43	1.08	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
	Колбаса отварная	50	Колбаса вар	50	6.2	8.78	-	103.8	-	-	-	-	-
1011	Чай с молоком	200	Чай Сахар песок Молоко	1 15 50	0.8	0.6	13.6	62.8	32.72	0.74	0,016	0.186	1,68
	ИТОГО				24.32	23.87	106.75	752.88	159.9	4.52	0.326	0.376	1.83
	ОБЕД												
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12.5	Картофель Горох Лук репка Морковь Масло растит Консервы мясные (говяд) Соль	67 20 12 13 5 12.5 1	12.25	5.25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,3
	Плов из птицы	250	Грудка куриная Масло слив Лук репка Морковь Томат паста Крупа рис	120 10 11.25 12.5 6.25 43.75	23.25	9.18	32.63	307.13	23.13	1.9	0.8575	0.075	1.275
	Помидор свежий	50	Помидор свежий	50	0.45	0.1	1.35	9.0	5.0	0.135	0.0185	0.0095	6.85
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1.625	21.25	126	27.4	1.06	0.1628	0.81	0.15
639	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты Сахарный песок	25 20	1,6	-	30,6	125.2	12,6	0,3	0,003	0,01	1,0
	ИТОГО				41.8	16.155	103.83	738.33	85.63	4.435	1.1438	0.9825	12.575
	ПОЛДНИК												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0.01	0,001	-	-	-
	Печенье сахарное	150	Печенье	150	11.25	14.7	111.6	625.5	43.5	3.15	0.12	0.075	-
	ИТОГО				11.25	14.7	125.9	684	43.51	3.151	0.12	0.075	-
	УЖИН												
511	Рис отварной	200	Рис пропаренный Масло слив Соль	70.4 12 1	4.87	7.16	48.91	279.6	1.83	0.707	0.36	0.027	-
	Колбаса отварная	100	Колбаса	100	12.4	17.57	-	207.7	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
83	Кисель	200	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1.8	1.44	89.4
	ИТОГО				28.03	29.23	118.41	856.3	95.58	3.407	2.47	1.657	89.55

	ПОЗДНИЙ УЖИН												
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	Вафли	50	Вафли	50	2.5	7.3	36.4	217.5	24	1.19	0.1375	0.16	-
	ИТОГО				2.5	7.3	50.7	276	24.01	1.191	0.1375	0.16	-
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				107,90	91,26	505,59	3307,51	408,63	16,71	4,20	3,25	103,955

День 6

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
215	Омлет паровой	200	Яйцо Молоко Масло слив Соль	148,6 55.7 14.3 1	20.58	29.24	169.82	140.63	301.86	0.086	3.742	0.202	1.37
	Бутерброд с сыром	30/20	Хлеб пшеничный Сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
692	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток Сахар песок Молоко	3 20 50	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0.04	0.14	1.3
	Яблоко	100	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	ИТОГО				29.67	34.05	215.02	413.13	601.47	3.028	5.4504	0.498	12.87
	ОБЕД												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	Картофель Вермишель Морковь Лук репка Масло растит Консервы мясные(говяд) Соль	100 10 13 12 3 12.5 1	9.0	3.0	12	166.05	29.05	1.25	0.065	0.078	2.53
534	Капуста тушеная	200	Капуста Масло растит Масло слив Морковь Лук репка Томат паста Мука пшеничная Сахар песок Соль	250 5 7 10 19 20 2.4 6 1	4.08	7.36	15.78	154	90.6	1,244	0.078	0.126	95.1
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1,63	21.25	126	27.38	1.06	0,162	0,81	0,15
	Птица отварная	100	Грудка куриная Лук репка Соль	176 4 1	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-
	Огурец свежий	50	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5	11.5	0.3	0.015	0.02	5.0
342	Компот из свежих яблок	200	Яблоки свеж Сахар песок	45.4 24	0.16	0.16	27.88	114.6	14.18	0,95	-	-	0,90
	ИТОГО				45.89	17.4	78.31	736.15	185.71	5.094	0.32	1.034	103.68

	ПОЛДНИК													
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-	
	Зефир	150	Зефир	150	1.2	0.15	119.7	489	37.5	2.1	-	-	-	
	ИТОГО				1.2	0.15	134	547.5	37.51	2.101	-	-	-	
	УЖИН													
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	Крупа греча Масло слив Соль	46.7 13.33 1	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-	
	Сосиска отварная	104	Сосиска Масло слив	100 4	12.02	19.3	3.28	234	74.4	1.88	0.06	0.264	-	
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15	
348	Компот из кураги	200	Курага Сахар песок	20 20	0.78	0,05	27,63	114,8	32,32	0,48	-	-	0,6	
	ИТОГО				31.96	30.25	112.21	854.8	219.62	9.51	0.574	0.566	0.75	
	ПОЗДНИЙ УЖИН													
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-	
	Пряники	50	Пряники	50	3.5	4.5	32	187	-	-	-	-	-	
	ИТОГО				3.5	4.5	46.3	245.5	0.01	0.001	-	-	-	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				112.22	86.35	585.84	2797.08	1044.32	19.734	6.3444	2.098	117.3	

День 7

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
516	Макаронные изделия отварные	200	Макароны Масло слив Соль	70 6.9 1	6.56	9.99	49.65	323.28	33.43	1.08	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
	Колбаса отварная	50	Колбаса вар	50	6.2	8.78	-	103.8	-	-	-	-	-
1011	Чай с молоком	200	Чай Сахар песок Молоко	1 15 50	0.8	0.6	13.6	62.8	32.72	0.74	0,016	0,186	1,68
	ИТОГО				24.32	23.87	106.75	752.88	159.9	4.52	0.326	0.376	1.83
	ОБЕД												
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12.5	Картофель Горох Лук репка Морковь Масло растит Консервы мясные (говяд) Соль	67 20 12 13 5 12.5 1	12.25	5.25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,3
	Плов из птицы	250	Грудка куриная Масло слив Лук репка Морковь	120 10 11.25 12.5	23.25	9.18	32.63	307.13	23.13	1.9	0.8575	0.075	1.275

			Томат паста Крупа рис	6.25 43.75									
	Помидор свежий	50	Помидор свежий	50	0.45	0.1	1.35	9.0	5.0	0.135	0.0185	0.0095	6.85
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1.625	21.25	126	27.4	1.06	0.1628	0.81	0.15
639	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты Сахарный песок	25 20	1,6	-	30,6	125.2	12,6	0,3	0,003	0,01	1,0
	ИТОГО				41.8	16.155	103.83	738.33	85.63	4.435	1.1438	0.9825	12.575
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				66,12	40,03	210,58	1491,21	245,53	8,96	1,47	1,37	14,41
	ВСЕГО ЗА 7 ДНЕЙ				680,46	556,40	3367,65	19013,37	5401,1 0	123,12	32,10	17,09	763,06

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.