



Утверждаю:
Директор ООО "АФН+"
Сидорова М.А.
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ (ДВУХРАЗОВОЕ)
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет						
Наименование блюда	М а с с а порций, г	Пищевые вещества, г			Э Ц (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,9	12,2	21,6	262	173
Джем	30	2,3	1,9	19,2	83	
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1	11,3	52	630
Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,2	61	
Итого:	500	15,6	15,35	64,3	458	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,1	6	
Суп картофельный с горохом	200	5	5,3	17,8	139	139
Котлета школьная с соусом	100	12	13,3	27,5	255	608
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,1	25,7	180	510
Напиток из компотной смеси "Слива"	200	0,3	0	15	86	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	760	26,5	26,3	111,5	788	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша молочная ячневая	255	11,2	14,9	35,3	307	327
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	81	
Итого:	500	14,6	15,31	68,6	450	
Обед						
Свекла отварная с маслом	60	1,8	3,9	9,8	79	248
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	3,1	5,2	12,3	88	124
Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	100	12,6	12,4	15,5	232	471
Пюре картофельное	150	4	6,8	23,2	164	520
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	96	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	765	25,8	28,8	111,4	781	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша кукурузная молочная	250	7,1	11,3	31,4	251	311
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	500	14,7	15,1	69,5	473	

Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,1	5,3	52	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	3,6	16,8	96	140
Тефтели с соусом	100	13,9	14,9	21,7	244	462
Каша перловая рассыпчатая	150	3,9	4,5	24,3	153	510
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,3	116	638
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	760	25,6	26,6	119,8	783	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша пшенная молочная вязкая	250	9,1	12,2	31,5	268	311
Кофейный напиток	200	1,5	2,4	12,8	67	379
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	500	14,6	15,1	68,7	457	
Обед						
Огурец солёный	60	0,5	0,1	0,5	6	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,4	4,9	11,2	91	110
Котлеты рыбные из минтая с соусом	100	14,30	9,1	16,6	198	388
Рис припущенный	150	4,8	12	35,1	264	512
Напиток из свежих ягод (смесь "Летняя")	200	0,3	0	20,1	78	639
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,3	146	
Итого:	775	27,1	26,7	112,8	783	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	250	9,2	13,7	34	282	174
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1	11,3	52	630
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	500	14,6	15,2	69,7	456	
Обед						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	0,7	2	7	49	43
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,5	4,8	14,3	116	132
Котлета куриная с соусом	100	13,9	13,6	14,9	237	668
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516
Напиток из компотной смеси "Слива"	200	0,3	0	15	86	631
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,3	146	
Итого:	775	26,5	27,2	115,8	855	

Утверждаю
Директор ООО "АСП+"
Огарковская М.А.
" 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ (ДВУХРАЗОВОЕ)
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Наименование блюда	М а с с а порций, г	Пищевые вещества, г			Э Ц (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ячневая	255	11,2	14,9	35,3	307	327
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	81	
Итого:	500	14,6	15,31	68,6	450	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,1	6	
Суп из овощей со сметаной	205	3,8	6,5	16,9	115	135
Рагу из птицы	250	17,1	19,9	45,1	442	436
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	96	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	765	25,6	27	113,7	781	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,9	12,2	21,6	262	173
Джем	30	2,3	1,9	19,2	83	
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1	11,3	52	630
Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,2	61	
Итого:	500	15,6	15,35	64,3	458	
Обед						
Свекла отварная с маслом	60	1,8	3,9	9,8	79	248
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	3,6	16,8	96	140
Котлета школьная с соусом	100	12	13,3	27,5	255	608
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,1	25,7	180	510
Напиток из компотной смеси "Слива"	200	0,3	0	13	86	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	760	25,4	28,4	117,2	818	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша пшенная молочная вязкая	250	9,1	12,2	31,5	268	311
Кофейный напиток	200	1,5	2,4	12,8	67	379
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	500	14,6	15,1	68,7	457	

Обед						
Огурец солёный	60	0,5	0,1	0,5	6	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	3,1	5,2	12,3	88	124
Тефтели с соусом	100	13,9	14,9	21,7	244	462
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,3	116	638
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	765	27,3	26,9	121,5	797	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша кукурузная молочная	250	7,1	11,3	31,4	251	311
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	500	14,7	15,1	69,5	473	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,1	5,3	52	43
Суп картофельный с горохом	200	5	5,3	17,8	139	139
Биточки мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100	12,5	7,9	9	183	454
Рис припущенный	150	4,8	12	35,1	264	512
Напиток из свежих ягод (смесь "Летняя")	200	0,3	0	20,1	78	639
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	760	27,4	28,8	111,7	838	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	250	9,2	13,7	34	282	174
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1	11,3	52	630
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	500	14,6	15,2	69,7	456	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,1	6	
Борщ сибирский со сметаной	205	3,7	6,6	14,6	102	111
Шницель печеночный с соусом	100	13,3	15,1	15,8	305	178
Спагетти отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	701
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,4	122	
Итого:	765	26,8	28,6	115,2	850	