

Согласовано
Начальник детского
Оздоровительного лагеря «Олимпия»

 Н.В.Дядюхина
« 4 » июня 2025г

Утверждаю:
Председатель правления
ПК «ПО Ежевское»
Т.Л. Данилова



2025г

Примерное двенадцатидневное меню детского оздоровительного лагеря «Тазалык» с дневным пребыванием детей

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики (Ижевск 208)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Москва 2004)

(Возраст 7-10 лет, 11 и старше)

ПК «ПО Ежевское» УР село Юкаменское ул. Первомайская дом 1

тел, факс 83416121943

эл адрес mangal.2014@mail.ru

День 1

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№3	Завтрак Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,7	8,0	4,0	98,3	100	8,0	14,8	16,5	163,8
№127	Каша пшеничная молочная	200	8,1	5,0	37,34	238,4	200	10,8	7,86	53,4	317,8
№148	Кофейный напиток	200	2,7	1,8	22,4	150,0	200	2,7	1,8	12,8	150,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			15,7	16,3	80,84	575,1		24,7	24,96	99,8	712,0
	Обед										
№2	Салат из свежих помид	75	1,0	7,4	3,53	101,1	100	1,3	6,9	26,0	121,5
№41	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,4	8,45	131,4	250/10	2,3	6,3	25,62	109,0
№92	Картофельное пюре	150	3,2	3,8	2,8	183,5	180	4,22	4,0	29,2	218,0
№63	Гуляш	70/50	10,5	4,87	3,2	99,0	100/75	14,0	6,49	4,26	149,8
№97	Сыр порциями	10	2,7	1,7	0	36,0	20	10,8	10,8	0	72,0
№153	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,4	106,0	200	0,4	0	27,4	106,0
	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,5	17,1	44,2	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Груши	100	1,0	0,0	9,0	2,0	100	1,0	0,0	9,0	2,0
Итого			26,3	24,64	104,06	804,7		34,84	33,59	134,4	937,5
Всего			42,0	40,94	184,9	1379,8		59,54	58,55	234,2	1649,5

День 2

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№1	Завтрак Салат из свежих огурцов	75	0,6	3,0	2,25	79,1	100	1,0	5,0	42,7	125,0
№112	Омлет натуральный	200/5	21,7	10,1	17,62	339,5	200/5	23,9	23,3	29,2	392,6
№149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	150,0	200	4,9	5,0	32,5	150,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			19,3	18,3	69,47	613,0		28,1	28,8	115,0	712,0
	Обед										
№2	Салат из свежих помидор	60	1,3	4,4	2,82	127,6	100	12,16	14,0	21,6	179,3
№43	Рассольник	200	2,0	3,6	10,88	124,2	250/10	2,4	6,5	33,9	125,0
№451	Котлеты , биточки, шницель	100/5	12,7	11,5	16,0	208,8	100/5	115,9	14,4	16,0	261,0
№121	Каша гречневая вязкая	150	4,5	3,1	22,35	151,5	180	6,8	5,4	31,9	181,8
№701	Напиток яблочный	200	0	0	26,0	106,0	200	0	0	26,0	106,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого			24,4	25,1	114,83	837,2		36,88	36,62	146,5	947,2
Всего			43,7	43,4	184,3	1450,2		64,98	65,42	261,5	1659,2

День 3

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№3	Завтрак Салат из свежих помид и огурцов	60	5,4	6,6	4,0	125,5	100	5,66	7,6	5,16	209,1
№130	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	1,7	4,2	25,8	212,0	200	3,2	5,2	25,4	172,0
№149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	22,5	190,0	200	4,9	5,0	32,5	190,0
№97	Сыр порциями	10	2,7	1,7	0	36,0	10	2,7	1,7	0	36,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			18,9	18,0	72,1	590,9		19,66	20,00	79,9	695,5
	Обед										
№13	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,9	6,3	60,7	100	1,2	4,9	20,5	84,5
№40	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,12	4,32	13,36	124,8	250	3,9	5,4	26,7	131,0
№68	Биточки по белоруски	100	17,69	18,0	2,49	300,16	100	22,12	19,22	32,12	325,2
№92	Картофельное пюре	150	2,9	4,9	19,4	150,0	180	4,4	5,9	23,2	201,0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	200	0,2	0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	45,0	100	0,9	0,1	9,5	45,0
Итого			26,81	27,9	114,4	828,46		36,14	36,14	144,5	934,5
Всего			45,71	45,9	186,5	1419,36		55,8	56,14	224,4	1630,0

День 4

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№1	Завтрак Салат из свежих огурцов	60	0	3,4	2,8	47,4	100	0,6	7,1	3,0	79,0
№129	Каша овсяная Геркулес вязкаяс маслом	200/5	12,8	6,45	44,02	254,0	200/50	13,4	10,06	39,3	343,46
№96	Масло порциями	10	0,01	7,3	0,1	77,0	10	0,01	7,3	0,1	77,0
№148	Кофейный напиток	200	2,7	1,8	12,8	150,0	200	2,7	2,8	22,4	153,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			18,71	19,45	76,82	616,8		19,9	20,46	81,8	660,86
	Обед										
№4	Салат из свежих помидор с перцем	60	1,0	7,4	6,3	91,1	100	1,3	9,9	8,4	121,5
№48	Суп крестьянский с крупой	200/10	2,4	4,2	11,7	148,5	250/10	2,9	5,3	12,9	137,0
№82	Колбаска витаминка	100	13,8	8,3	3,27	188,8	100	17,24	9,24	3,2	236,0
№97	Макароны отварные	150	3,5	4,1	19,5	147,0	180	6,3	5,4	42,3	264,6
№153	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,4	106,0	200	0,4	0	27,4	106,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,6	0,25	8,55	44,2
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого			23,82	24,2	107,6	822,0		30,86	29,31	117,2	955,7
Всего			42,53	43,65	184,42	1438,8		50,76	49,77	199,0	1616,56

День 5

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№106	Запеканка из творога со сметайой	200	23,89	19,8	34,52	336	200	24,13	20,6	70,4	440,6
№13	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,9	6,3	60,7	100	1,2	4,9	20,5	84,5
№96	Масло порциями	10	0,01	8,2	0,1	77	10	0	7,3	0,1	77,0
№632	Компот из свежих плодов	200	0	0	26,0	190,0	200	0	0	26,0	190,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			19,3	25,8	77,72	607,4		27,33	28,4	113,6	712,0
Обед											
№4	Салат из свежих помидоров и перцев	60	0,7	8,0	11,5	83,0	100	1,2	10,0	7,5	120,0
№45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	3,2	23,4	92,0	250/25	2,25	2,0	38,35	101,25
№87	Суфле рыбка золотая	100/5	13,4	9,2	3,1	183,6	100/50	16,8	11,5	3,9	202
№92	Картофельное пюре	150	3,2	3,8	21,9	183,5	180	4,9	5,4	33,75	250,7
№97	Сыр порциями	10	2,7	1,7	0	36,0	10	2,7	2,7	0	36,0
№154	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106,0	200	0,4	0	27,4	106,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	1,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого			25,4	26,4	106,38	818,9		31,45	32,1	128,0	904,35
Всего			44,7	52,2	184,1	1426,3		58,78	60,5	241,6	1616,35

День 6

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№125	Завтрак Каша манная молочная вязкая	200/5	8,6	13,6	48,0	352,4	200/10	8,6	13,6	48,2	402,4
№337	Яйцо вареное	40	5,1	3,6	0,3	62,8	40	5,1	3,6	0,3	62,8
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	200	0,2	0	15,0	58,0
	Сыр	10	2,7	1,7	0	19,0	10	2,7	1,7	0	19,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			17,1	17,7	80,4	561,6	10	2,7	2,7	0	36,0
	Обед							19,8	20,4	80,6	647,6
№51	Суп-лапша с помидорами	200	1,9	3,4	18,3	91,4	250/10	2,3	4,3	20,3	109,0
№13	Салат из свежей капусты	60	3,4	6,4	3,1	125,5	100	5,6	8,1	5,1	183,6
№462	Тефтели	80/20	6,0	4,5	11,7	93,0	100	6,0	4,5	11,7	93,0
№100	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,0	6,6	31,8	214,5	180	6,3	7,4	33,42	264,6
№149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	22,5	212,0	200	4,9	5,0	22,5	212,0
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Сливы	100	0,8	0,3	9,6	49,0	100	0,8	0,3	9,6	49,0
Итого			25,4	26,4	108,3	824,8		29,42	30,02	120,0	997,0
Всего			42,5	44,1	184,9	1386,4		49,22	50,42	200,6	1644,6

День 7

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№125	Завтрак Каша манная молочная вязкая	200\5	4,8	8,2	30,4	352,4	200/10	8,6	13,6	48,2	402,4
№1	Салат из свежих огурцов	60	0,8	3,0	1,8	72,2	100	1,4	5,0	20,7	120,4
№337	Яйцо вареное	40	5,1	3,6	0,3	62,8	40	5,1	3,6	0,3	62,8
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	200	0,2	0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			17,1	17,7	64,6	561,6	10	2,7	2,7	0	36,0
	Обед							19,8	20,4	80,6	647,6
№51	Суп-лапша с помидорами	200	1,9	3,4	11,44	91,4	250/10	2,3	4,3	20,3	109,0
№13	Салат из свежей капусты	60	3,4	6,4	3,1	125,5	100	5,6	8,1	5,1	183,6
№462	Тефтели	80/20	6,0	4,5	11,7	93,0	100	6,0	4,5	11,7	93,0
№100	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,0	6,6	31,8	214,5	180	6,3	7,4	33,42	264,6
№149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	22,5	212,0	200	4,9	5,0	22,5	212,0
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Сливы	100	0,8	0,3	9,6	49,0	100	0,8	0,3	9,6	49,0
Итого			25,4	26,4	116,12	824,8		29,42	30,02	120,0	997,0
Всего			42,5	44,1	181,72	1386,4		49,22	50,42	200,6	1644,6

День 8

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
	Завтрак										
№112	Омлет натуральный	200	18,0	17,7	44,9	364,6	200	23,0	25,6	61,0	398,0
№106	Запеканка с творогом	100	2,7	1,7	11,6	46,0	20	5,4	3,4	0	92,0
№632	Компот из свежих плодов	200	0	0	26,0	190,0	200	0	0	26,0	190,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			16,3	19,9	88,0	605,0		26,2	26,1	104,1	676,4
	Обед										
№2	Салат из свежих помидор	60	0,9	3,4	13,3	51,6	100	1,5	2,4	16,6	51,6
№124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	11,0	9,6	27,4	209,2	250	13,75	10,0	31,75	227,5
№90	Котлета рыбная любительская	100/5	10,3	10,6	10,5	147,3	100/5	12,86	12,0	20,57	184,12
№92	Картофельное пюре	150	3,2	3,8	21,9	183,5	180	4,9	10,4	33,58	250,7
	Нектар	200	0,8	0	20,6	102,3	200	0,8	0	20,6	102,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	45,0	100	0,9	0,1	9,5	45,0
Итого			25,9	27,9	111,8	829,2		37,01	35,3	140,2	904,62
Всего			42,2	47,8	198,8	1434,2		63,21	61,4	244,3	1581,02

День 9

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№4	Завтрак Салат из свежих помидоров и перцев	75	1,7	2,3	2,1	108,3	100	1,2	14,9	8,0	163,8
№130	Каша рисовая жидкая с маслом	200\5	3,7	8,2	14,8	150,0	200	2,2	8,2	21,0	172,0
№149	Какао с молоком	200	4,9	7,3	22,5	212,0	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	20	5,4	5,4	0	72,0
Итого			16,3	18,3	56,5	558,7	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Обед							18,4	19,0	76,76	686,2
№1	Салат из свежих огурцов	60	0,8	3,0	12,4	72,2	100	1,4	5,0	20,7	120,4
№40	Борщ с фасолью и картофелем	200/10	3,4	9,1	13,7	125,8	250/10	4,2	5,4	34,9	152,0
№451	Котлеты, биточки, шницель	100/5	12,7	11,5	16,0	208,8	100/5	15,9	14,4	16,0	261,0
№97	Макароны отварные	150	5,3	5,2	35,3	220,5	180	6,3	7,4	42,3	264,6
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	200	0,2	0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Груши	100	1,0	0,0	9,0	2,0	100	1,0	0,0	9,0	2,0
Итого			26,7	28,0	110,38	828,1		32,7	32,8	130,8	907,4
Всего			43,0	46,3	184,88	1386,8		51,1	51,8	207,56	1593,6

День 10

		С 7 до 11 лет					С 12 лет и старше				
	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№13	Салат из свежей капусты	60	0,7	1,9	5,3	50,7	100	1,2	4,9	11,4	84,5
№129	Каша овсяная Геркулес вязкая с маслом	200\5	6,5	2,1	19,5	222,2	250	10,8	4,7	53,3	264,5
№96	Масло порциями	10	0,01	7,3	0,1	77,0	200	2,7	1,8	12,8	153,0
№148	Кофейный напиток	200	2,7	1,8	20,4	150,0	10	0,01	7,3	0,1	77,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Итого			15,4	16,6	62,4	588,3	40	23,01	23,8	17,1	88,4
	Обед							23,01	23,8	95,0	712,1
№3	Салат из свежих помид и огурцов	75	0,7	2,8	3,0	55,0	100	0,9	5,0	4,0	60,0
№43	Рассольник	200/10	2,0	3,6	10,88	124,2	250/10	5,4	6,5	23,9	125,0
№81	Фрикадельки Петушок	100/5	11,4	10,53	9,5	207,8	100	14,26	13,23	23,97	264,5
№121	Каша гречневая вязкая	150	3,2	3,8	27,5	193,5	180	4,9	3,8	21,9	250,7
№153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	23,6	107,0	200	0,4	0	23,6	111,2
	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,25	28,5	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого			25,7	25,2	115,66	822,3		28,58	29,0	115,8	902,0
Всего			40,81	41,8	185,06	1410,6		51,59	52,8	210,8	1614,1

День 11

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№3	Завтрак Салат из свежих помид и огурцов	60	5,4	6,6	6,7	125,5	100	5,66	7,6	5,16	209,1
№130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	1,7	4,2	25,8	212,0	200	3,2	5,2	25,4	172,0
№149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	22,5	190,0	200	4,9	5,0	32,5	190,0
№97	Сыр порциями	10	2,7	1,7	0	36,0	10	2,7	1,7	0	36,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			18,9	18,0	78,8	590,9		19,66	20,00	79,9	695,5
	Обед										
№13	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,9	10,5	60,7	100	1,2	4,9	20,5	84,5
№40	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,12	4,32	13,36	124,8	250	3,9	5,4	26,7	131,0
№68	Биточки по белоруски	100/5	17,69	18,0	2,49	300,16	100	22,12	19,22	32,12	325,2
№92	Картофельное пюре	150	3,9	6,5	29,2	150,0	180	4,4	5,9	23,2	201,0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	200	0,2	0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	45,0	100	0,9	0,1	9,5	45,0
Итого			23,5	27,95	107,03	828,46		36,14	36,14	144,5	934,5
Всего			74,24	45,95	185,83	1419,36		55,8	56,14	224,4	1630,0

День 12

		С 7 до 10 лет					С 11 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
№123	Завтрак Каша ячневая молочная, вязкая с маслом	200\5	5,1	3,0	27,7	202,7	200	6,8	5,0	32,4	239,6
№112	Омлет	100	2,7	1,7	0	46,0	20	5,4	3,4	0	92,0
№148	Кофейный напиток	200	2,7	1,8	12,8	150,0	200	2,7	2,8	22,4	153,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	40	3,2	0,5	17,1	88,4
Итого			13,71	16,3	57,8	564,1		18,11	18,0	72,0	650,0
	Обед										
№15	Салат из свежей капусты с яблоками	75	1,3	2,3	2,7	51,0	100	1,7	3,06	3,6	51,0
№47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	2,6	19,07	129,0	250	6,2	5,6	22,3	167,0
№77	Котлета здоровье	100/5	15,1	15,2	6,5	181,8	100	15,1	15,2	6,4	181,8
№511	Рис отварной	150	3,45	5,55	35,1	225,0	180	4,1	6,7	42,1	270,0
№153	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	23,6	111,2	200	0,4	0	23,6	111,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	40	3,2	0,5	17,1	88,4
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	20	1,12	0,22	9,88	46,4
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого			24,5	26,12	109,4	802,5		31,82	31,28	124,98	915,8
Всего			38,21	42,42	184,2	1366,0		49,93	49,29	196,98	1565,8