

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»
(Лагерь Лисёнок)

_____М.А. Горбунова

"25" мая 2025 года

Примерное 10-дневное меню
для детей 7-17 лет

АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск» (Лагерь Лисёнок)

При составлении примерного 10-дневного меню (для детей 7-17 лет) использованы блюда и кулинарные изделия (номера ТК) в соответствии:

- методическими рекомендациями по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2);

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»
 (Лагерь Лисёнок)
 _____ М.А. Горбунова

МЕНЮ

1 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4.99	3.00	6.51	0.51	25.65	182.82	0.53
	Масло сливочное	15	0.12	0.12	10.88	0.00	0.20	99.10	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	6.68	38.68	0
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.90	3.34	0.60	13.73	100.26	0.52
	Итого за 'Завтрак '	500.00	17.32	9.96	25.29	1.68	69.60	585.39	1.16
Обед									
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1.28	0.00	6.03	6.03	5.92	86.77	22.27
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7.78	6.66	3.87	0.20	10.48	110.88	0.95
54/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2)	200	14.82	12.05	16.80	8.73	27.30	327.77	14.72
7/11	Соус сметанный	30	0.36	0.01	2.19	0.02	1.27	26.51	0.01
37/1	Напиток из шиповника	200	0.24	0.00	0.10	0.10	13.06	55.74	39
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
-	Апельсины	150	1.35	0.00	0.30	0.30	12.15	66.72	90
	Итого за 'Обед '	960.00	31.11	18.72	29.98	16.07	103.54	844.35	167
Полдник									
8/12	Сдоба обыкновенная	75	6.71	1.18	4.93	4.56	40.47	238.80	0.13
-	Сок (яблочный)	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48	4
38/1	Молоко кипяченое	100	2.91	2.91	3.21	0.00	4.71	58.71	0.69
	Итого за 'Полдник '	375.00	10.62	4.09	8.34	4.56	65.38	383.98	4.81
Ужин									
-	Огурец свежий	60	0.47	0.00	0.06	0.06	1.47	9.37	5.88
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13.92	12.07	13.69	0.20	13.31	235.66	3.26
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.68	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
29/1	Чай с лимоном	205	0.12	0.00	0.02	0.02	9.94	39.63	0.8
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7.07	0.04	3.97	0.88	43.19	245.25	0
	Итого за 'Ужин '	635.00	26.20	12.11	18.37	1.79	96.61	677.48	9.94
Второй ужин									
-	Снежок	200	5.40	0.00	2.00	0.00	24.40	153.12	3.2
	Итого за 'Второй ужин '	200.00	5.40	0.00	2.00	0.00	24.40	153.12	3.2
	Итого за день	2670.00	90.66	44.89	83.98	24.10	359.52	2644.33	186.1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»

(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

2 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5.96	3.00	6.67	0.69	27.42	195.73	0.53
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	6.68	38.68	0
30/1	Чай с молоком	200	2.92	2.84	3.16	0.02	14.40	95.20	0.52
-	Йогурт	150	6.15	6.15	2.25	0.00	8.85	83.43	0.9
	Итого за 'Завтрак '	635.00	23.60	15.94	16.63	1.28	80.70	577.58	2.06
Обед									
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1.16	0.00	6.03	6.03	8.19	94.58	29.01
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.56	0.00	1.96	1.96	17.35	101.91	4.9
41/2	Фрикадельки мясные	30	6.16	6.12	4.40	0.00	0.27	65.47	0.09
8/7	Рыба, запеченная в омлете	120	22.03	21.72	14.83	5.71	2.86	233.34	0.03
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	0.55	3.67	0.51	20.37	132.59	5.45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.00	0.06	0.06	19.76	87.60	0.32
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
-	Яблоки	150	0.60	0.00	0.60	0.60	14.70	73.02	15
	Итого за 'Обед '	1030.00	41.92	28.39	32.24	15.57	116.88	958.47	54.79
Полдник									
-	Сок (апельсиновый)	200	1.40	0.00	0.20	0.00	26.40	114.64	80
38/1	Молоко кипяченое	200	5.81	5.81	6.41	0.00	9.42	117.42	1.37
15/1	Булочка с маком	75	6.18	0.15	1.16	1.28	40.10	202.23	0
	Итого за 'Полдник '	475.00	13.39	5.97	7.78	1.28	75.92	434.28	81.37
Ужин									
-	Помидор	100	1.08	0.00	0.20	0.20	3.72	25.41	24.5
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11.64	11.32	11.19	0.03	2.27	156.81	0.43
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3.78	0.00	7.14	7.14	37.75	237.59	0.45
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.68	89.56	0
27/1	Чай	200	0.08	0.00	0.02	0.02	9.84	37.80	0.32
	Итого за 'Ужин '	620.00	22.14	11.32	19.21	8.05	92.20	654.98	25.7
Второй ужин									
-	Кефир	200	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за 'Второй ужин '	200.00	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за день	2960.00	106.86	67.41	82.26	26.18	373.70	2741.91	165.32

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»

(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

3 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	19.93	19.90	17.10	3.10	17.03	305.90	0.49
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0.00	0.13	66.06	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	6.68	38.68	0
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	2.84	3.21	0.07	14.39	96.37	0.52
-	Груши	150	0.60	0.00	0.45	0.45	15.45	76.04	7.5
	Итого за 'Завтрак '	580.00	30.54	24.98	31.13	4.19	93.67	790.22	8.81
Обед									
-	Огурец свежий	100	0.78	0.00	0.10	0.10	2.45	15.61	9.8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.43	0.00	4.45	4.45	16.63	131.24	4.52
-	Мясо говядины отварное	20	5.36	5.36	3.84	0.00	0.00	55.99	0
4/9	Плов из мяса кур	200	18.32	15.07	14.87	2.18	36.20	359.34	1.11
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
10/1	Компот из кураги и изюма	200	0.72	0.00	0.03	0.03	21.09	88.19	0.18
-	Печенье	25	1.88	0.00	2.45	0.00	18.60	105.57	0
	Итого за 'Обед '	825.00	36.78	20.43	26.43	7.45	128.34	925.90	15.6
Полдник									
-	Сок (виноградный)	200	0.60	0.00	0.40	0.00	32.60	134.08	4
13/1	Булочка ванильная	75	6.49	1.43	5.82	0.66	40.76	245.96	0.12
-	Яблоки	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	48.68	10
	Итого за 'Полдник '	375.00	7.49	1.43	6.62	1.06	83.16	428.72	14.12
Ужин									
-	Помидор	100	1.08	0.00	0.20	0.20	3.72	25.41	24.5
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22.25	22.25	9.10	0.90	0.00	171.34	0.02
1/3	Картофель отварной	150	2.89	0.03	3.29	0.57	21.97	135.49	6.03
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.68	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
27/1	Чай	200	0.08	0.00	0.02	0.02	4.91	19.22	0
	Итого за 'Ужин '	620.00	30.92	22.28	13.23	2.31	59.30	499.03	30.55
Второй ужин									
-	Кефир	200	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за 'Второй ужин '	200.00	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за день	2600.00	111.53	74.91	83.82	15.01	372.47	2760.47	70.48

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»

(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

4 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25.35	24.32	14.40	1.52	20.15	313.88	0.35
-	Молоко сгущенное	30	2.16	2.16	2.55	0.00	16.65	95.22	0.3
-	Масло сливочное	15	0.08	0.08	7.25	0.00	0.13	66.06	0.02
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.76	89.56	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	8.34	38.68	0
-	Яблоки	100	0.40	0.00	0.40	0.40	11.60	48.68	10
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	2.84	3.21	0.07	14.39	96.37	0.52
	Итого за 'Завтрак'	555.00	35.98	29.34	22.98	2.60	95.78	727.66	11.17
	Обед								
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, свежим огурцом и растительным маслом	100	1.43	0.00	6.09	6.09	10.54	100.02	3.95
-	Огурец соленый	60	0.47	0.00	0.06	0.06	1.47	8.40	2.94
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.47	0.00	2.41	2.14	7.42	54.79	10.85
-	Мясо говядины отварное	20	5.36	5.36	3.84	0.00	0.00	55.99	0
41/3	Каша перловая с овощами	150	4.91	0.05	4.40	0.59	37.15	200.17	0.8
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14.89	14.17	15.69	0.09	5.37	221.17	0.45
14/1	Компот из чернослива	200	0.45	0.00	0.14	0.14	22.76	88.57	0.24
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
	Итого за 'Обед'	910.00	34.26	19.58	33.31	9.79	120.66	899.07	19.23
	Полдник								
-	Сок	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	4
-	Груши	150	0.60	0.00	0.45	0.45	19.65	76.04	7.5
-	Печенье	30	2.25	0.00	2.94	0.00	23.01	126.68	0
	Итого за 'Полдник'	380.00	3.85	0.00	3.59	0.45	63.26	289.19	11.5
	Ужин								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	13.48	12.44	1.63	9.29	208.70	0.33
32/3	Рагу из овощей	200	3.34	0.00	5.30	5.30	23.13	147.20	14.15
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.76	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
27/1	Чай (Вариант 2)	200	0.08	0.00	0.02	0.02	9.84	37.80	0
	Итого за 'Ужин'	670.00	24.20	13.48	16.88	6.59	73.53	528.89	42.06
	Второй ужин								
-	Снежок	200	5.40	0.00	2.00	0.00	32.40	153.12	3.2
	Итого за 'Второй ужин'	200.00	5.40	0.00	2.00	0.00	32.40	153.12	3.2
	Итого за день	2715.00	103.69	62.41	79.77	19.44	385.63	2597.94	87.16

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»
(Лагерь Лисёнок)
_____ М.А. Горбунова

МЕНЮ

5 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5.29	3.99	5.96	0.15	16.02	137.69	0.73
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Масло сливочное	15	0.12	0.12	10.88	0.00	0.20	99.10	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Яйцо отварное	40	5.08	5.08	4.60	0.00	0.28	62.78	0
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.90	3.34	0.60	15.02	100.26	0.52
	Итого за 'Завтрак'	520.00	21.38	16.04	29.10	1.08	54.96	564.37	1.35
	Обед								
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1.30	0.00	5.95	5.95	21.27	135.98	3.63
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1.86	0.00	4.72	4.13	12.32	96.51	6.41
40/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.00	0.19	0.22	10.24	50.40	0
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12.05	11.57	5.63	0.96	5.74	121.53	0.03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5.30	0.03	2.98	0.66	34.11	183.94	0
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.00	0.20	0.20	14.07	67.17	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.00	0.10	0.10	19.49	74.32	39
-	Апельсины	150	1.35	0.00	0.30	0.30	15.45	66.72	90
	Итого за 'Обед'	980.00	27.77	11.60	20.42	12.87	145.20	854.59	139.07
	Полдник								
38/1	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	150	32.84	28.46	12.25	4.08	43.31	412.83	1.27
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0.41	0.00	0.17	0.17	17.65	68.79	1.68
	Итого за 'Полдник'	350.00	33.25	28.46	12.42	4.25	60.95	481.63	2.95
	Ужин								
-	Огурец свежий	100	0.78	0.00	0.10	0.10	3.43	15.61	9.8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11.11	10.79	12.73	5.19	7.73	188.53	1.38
11/3	Капуста тушеная	150	3.50	0.00	2.85	3.24	17.35	101.12	31.3
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.76	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0.08	0.00	0.02	0.02	4.95	19.22	0
	Итого за 'Ужин'	620.00	20.09	10.79	16.32	9.17	64.73	472.05	42.48
	Второй ужин								
-	Кефир	200	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за 'Второй ужин'	200.00	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за день	2670.00	108.29	72.69	84.67	27.37	335.85	2489.23	187.25

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»
(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

6 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
11/5	Запеканка (сырники) из творога с картофелем	200	26.78	26.30	20.98	2.33	25.49	400.43	1.12
-	Масло сливочное	15	0.12	0.12	10.88	0.00	0.20	99.10	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	2.84	3.21	0.07	14.39	96.37	0.52
	Итого за 'Завтрак'	500.00	39.27	33.20	39.74	3.08	76.03	818.46	1.75
	Обед								
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1.29	0.00	5.97	5.97	7.97	86.23	2.41
2/2	Борщ со сметаной	200	1.71	0.00	4.20	4.17	10.17	82.07	8.65
-	Мясо говядины отварное	20	5.36	5.36	3.84	0.00	0.00	55.99	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16.13	15.55	17.20	0.07	6.60	244.96	0.35
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3.78	0.00	7.14	7.14	39.60	237.59	0.45
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
12/1	Компот из чернослива и изюма	200	0.43	0.00	0.10	0.10	22.89	88.66	0.18
	Итого за 'Обед'	850.00	33.98	20.91	39.14	18.15	123.20	965.45	12.04
	Полдник								
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.90	3.34	0.60	15.02	100.26	0.52
-	Сок	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	4
-	Печенье	25	1.88	0.00	2.45	0.00	19.18	105.57	0
	Итого за 'Полдник'	425.00	6.51	2.90	5.99	0.60	54.79	292.30	4.52
	Ужин								
-	Помидор	100	1.08	0.00	0.20	0.20	5.10	25.41	24.5
7/9	Картофель запеченный с фаршем из кури	200	15.90	13.40	14.20	1.16	24.95	289.62	8.68
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0.30	0.00	1.36	1.33	2.18	21.67	0.17
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.76	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
29/1	Чай с лимоном	200/5	0.12	0.00	0.02	0.02	10.08	39.63	0.8
	Итого за 'Ужин'	600.00	22.03	13.41	16.41	3.33	73.58	523.90	34.16
	Второй ужин								
-	Кефир	200	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за 'Второй ужин'	200.00	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за день	2575.00	107.60	76.22	107.68	25.16	335.59	2716.71	53.86

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»

(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

7 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.97	2.35	5.26	0.52	33.67	201.10	0.42
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	8.34	38.68	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Сок	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	4
	Пряники	30	1.77	0.00	1.41	0.00	23.13	110.02	0
	Итого за 'Завтрак'	515.00	17.31	6.30	11.43	1.09	109.19	600.82	4.52
	Обед								
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8.28	6.64	6.01	3.91	15.80	148.67	1.75
8/9	Суфле из мяса кур паровое	120	24.33	23.63	20.08	1.87	7.23	306.68	0.38
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	0.55	3.67	0.51	22.07	132.59	5.45
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0.00	0.35	0.35	19.94	79.96	3.6
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
-	Груши	100	0.40	0.00	0.30	0.30	13.10	50.69	5
15/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, яблоками и растительным маслом	100	1.25	0.00	6.01	6.01	13.39	107.61	21.68
	Итого за 'Обед'	950.00	43.01	30.82	37.11	13.64	127.50	996.15	37.86
	Полдник								
37/1	Напиток из шиповника	200	0.24	0.00	0.10	0.10	14.60	55.74	39
12/1	Булочка Ягодка	75	6.37	0.57	7.57	1.72	45.69	274.07	0
-	Яблоки	100	0.40	0.00	0.40	0.40	11.60	48.68	10
	Итого за 'Полдник'	375.00	7.01	0.57	8.07	2.23	71.88	378.49	49
	Ужин								
-	Огурец свежий	100	0.78	0.00	0.10	0.10	3.43	15.61	9.8
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14.19	13.00	15.12	0.10	7.23	222.29	0.08
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.63	0.03	3.18	0.51	38.26	196.75	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.76	89.56	0
27/1	Чай без сахара	200	0.08	0.00	0.02	0.02	0.06	0.64	0
	Итого за 'Ужин'	620.00	23.31	13.03	19.04	1.36	80.25	582.86	9.88
	Второй ужин								
-	Кефир	200	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за 'Второй ужин'	200.00	5.80	5.80	6.40	0.00	8.00	116.60	1.4
	Итого за день	2660.00	96.43	56.51	82.06	18.31	396.83	2674.92	102.66

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»
(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

8 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
11 4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.31	2.35	5.09	0.32	29.47	183.34	0.42
4/13	Сыр (порциями)	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12	0.14
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0.00	0.13	66.06	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.45	111.95	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	8.34	38.68	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.90	3.34	0.60	15.02	100.26	0.52
	Итого за 'Завтрак'	500.00	18.91	10.59	21.57	1.49	76.41	570.41	1.08
	Обед								
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.43	0.00	4.45	4.45	19.45	131.24	4.52
1/3	Картофель отварной	150	2.89	0.03	3.29	0.57	23.87	135.49	6.03
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14.37	13.29	11.82	0.10	6.41	190.04	0
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.00	0.39	0.39	28.14	134.34	0
-	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.60	20.85	96.69	0
-	Помидор	100	1.08	0.00	0.20	0.20	5.10	25.41	24.5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.00	0.06	0.06	23.18	87.60	0.32
	Итого за 'Обед'	860.00	31.06	13.32	20.81	6.37	126.99	800.81	35.37
	Полдник								
18/12	Булочка школьная	100	8.12	0.21	3.37	2.01	55.60	284.01	0
-	Сок	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	4
	Итого за 'Полдник'	300.00	9.12	0.21	3.57	2.01	76.20	370.49	4
	Ужин								
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.67	0.00	3.61	3.61	7.21	60.92	2.1
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14.83	15.17	9.91	6.46	5.94	169.52	1.53
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3.78	0.00	7.19	7.19	39.60	238.03	0.45
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.76	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	12.51	58.01	0
27/10	Чай	200	0.08	0.00	0.02	0.02	9.84	37.80	0
	Итого за 'Ужин'	600.00	23.98	15.17	21.37	17.91	93.86	653.84	4.08
	Второй ужин								
-	Снежок	200	5.40	0.00	2.00	0.00	32.40	153.12	3.2
	Итого за 'Второй ужин'	200.00	5.40	0.00	2.00	0.00	32.40	153.12	3.2
	Итого за день	2460.00	88.47	39.29	79.31	27.78	405.85	2548.68	47.72

УТВЕРЖДАЮ

АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»

(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

9 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9.63	3.60	11.40	3.04	42.71	307.22	0.65
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Масло сливочное	15	0.12	0.12	10.88	0.00	0.20	99.10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.00	0.39	0.39	28.14	134.34	0
-	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	16.68	77.35	0
36/1	Какао с молоком	200	3.64	2.90	3.34	0.60	24.10	134.77	0.52
	Итого за 'Завтрак'	580.00	23.94	10.57	30.48	4.51	111.82	805.37	1.28
	Обед								
-	Помидор	100	1.08	0.00	0.20	0.20	5.10	25.41	24.5
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2.24	0.00	5.38	5.36	15.67	117.73	10.51
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14.89	14.17	15.69	0.09	5.37	221.17	0.45
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5.48	0.04	4.62	1.43	28.61	170.68	0
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.00	0.39	0.39	28.14	134.34	0
-	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.60	20.85	96.69	0
10/1	Компот из кураги и изюма	200	0.72	0.00	0.03	0.03	23.24	88.19	0.18
	Итого за 'Обед'	940.00	31.67	14.21	26.92	8.10	126.96	854.21	35.63
	Полдник								
15/1	Булочка с маком	100	8.23	0.21	1.55	1.70	55.99	269.64	0
38/1	Молоко кипяченое	200	5.81	5.81	6.41	0.00	9.42	117.42	1.37
-	Груши	150	0.60	0.00	0.45	0.45	19.65	76.04	7.5
	Итого за 'Полдник'	450.00	14.65	6.02	8.41	2.15	85.06	463.09	8.88
	Ужин								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1.32	0.00	5.97	5.97	5.11	76.34	29.79
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22.64	22.60	19.05	0.00	0.34	263.14	0.84
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	0.36	2.44	0.34	14.72	88.39	3.63
11/3	Капуста тушеная	100	2.33	0.00	1.90	2.16	11.57	67.41	20.87
-	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.60	20.85	96.69	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0.08	0.00	0.02	0.02	4.95	19.22	0
	Итого за 'Ужин'	650.00	31.75	22.97	29.98	9.09	57.53	611.19	55.13
	Второй ужин								
-	Снежок	200	5.40	0.00	2.00	0.00	32.40	153.12	3.2
	Итого за 'Второй ужин'	200.00	5.40	0.00	2.00	0.00	32.40	153.12	3.2
	Итого за день	2820.00	107.41	53.76	97.79	23.86	413.78	2886.97	104.11

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «Детский лагерь ФОКС КЭМП Ижевск»
(Лагерь Лисёнок)

М.А. Горбунова

МЕНЮ

10 день

7-17 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14.59	15.53	15.90	0.00	2.54	211.23	0.21
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59	0.11
-	Масло сливочное	15	0.12	0.12	10.88	0.00	0.20	99.10	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.24	6.68	38.68	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	2.84	3.21	0.07	14.39	96.37	0.52
-	Сок	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48	4
	Итого за 'Завтрак '	650.00	27.42	22.43	34.74	0.64	67.35	696.39	4.84
Обед									
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0.88	0.00	6.01	6.01	2.90	72.15	16.12
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1.86	0.00	4.72	4.13	10.60	96.51	6.41
40/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.00	0.19	0.22	10.20	50.40	0
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	100	23.61	25.12	22.34	0.00	0.00	295.54	0.99
32/3	Рагу из овощей	150	2.50	0.00	3.98	3.98	14.61	110.40	10.61
37/10	Напиток из шиповника	200	0.24	0.00	0.10	0.10	13.06	55.74	39
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.00	0.33	0.33	23.35	111.95	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
-	Апельсины	150	1.35	0.00	0.30	0.30	12.15	66.72	90
	Итого за 'Обед '	1000.00	37.43	25.12	38.33	15.43	96.89	917.42	163.14
Полдник									
33/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и курагой	75	5.28	1.17	3.54	1.55	28.68	175.50	0.23
38/10	Молоко кипяченое	200	5.81	5.81	6.41	0.00	9.42	117.42	1.37
-	Яблоки	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	48.68	10
	Итого за 'Полдник '	375.00	11.50	6.98	10.35	1.95	47.90	341.60	11.6
Ужин									
-	Помидор	100	1.08	0.00	0.20	0.20	3.72	25.41	24.5
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	120	13.49	11.94	14.61	0.18	12.69	238.96	3.23
21/4	Пюре гороховое	150	9.25	0.02	2.96	0.89	21.95	163.52	0.38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0.08	0.00	0.02	0.02	4.91	19.22	0
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.00	0.26	0.26	18.68	89.56	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.36	10.02	58.01	0
	Итого за 'Ужин '	640.00	28.52	11.97	18.41	1.91	71.97	594.69	28.1
Второй ужин									
5/12	Ватрушка с творогом	75	9.75	5.98	7.21	4.78	30.33	230.29	0.08
-	Снежок	200	5.40	0.00	2.00	0.00	24.40	153.12	3.2
	Итого за 'Второй ужин '	275.00	15.15	5.98	9.21	4.78	54.73	383.41	3.28
	Итого за день	2940.00	120.02	72.48	111.05	24.70	338.83	2933.51	210.96