
Abstract

№ Венский сад
Кафедры ЛВ.

"22" "Синтез"



для организации питания в лагерях от 7 и старше

№ ре- цепт у-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
	Макароны отварные с сыром	230	14,9	16,8	43	382,8	225,3	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15	
	Бутерброт с маслом	50	2,4	8,6	14,6	146	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Батон	25	2,66	1,56	17,35	94,26	2	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	505	20,06	26,96	84,05	659,86	241,46	35,77	2,25	0,15	0,16	0,25	
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
	Оладьи с молоком сгущенным	200	18,67	17,33	100	630,65	130,83	21,46	0,75	0,1	0,17	0,48	
	Йогурт в стаканчике	125	5,8	4,8	9,8	112,98	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14	
	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0	9,3	41,2	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Батон	50	4,44	2,61	28,9	156,85	2	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	575	29,91	24,74	148	941,68	345,43	21,96	1,2	0,19	0,28	0,72	0
3 ДЕНЬ (среда)													
	Говядина, тушенная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	526,6	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
	сырок творожный	80	15	8	14,8	191,2	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	580	45,1	48,8	58,9	861,1	91,29	56,8	2,08	0,31	0,26	11,8	0

4 ДЕНЬ (четверг)													
Каша рисовая	250	7,2	10	50,1	319,2	11	2,4	0,5	0,01	0,09	0		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	41,2	0,26	0	0,3	0	0	0,1		
Бутерброд с сыром	50	9,2	5,8	24,2	190	23,7	11,1	0,84	0,09	0,04	0,04		
ИТОГО	500	16,5	15,8	83,6	550,4	34,96	13,5	1,64	0,1	0,13	0,14	0	
5 ДЕНЬ (пятница)													
Каша манная молочная с маслом	250	7,5	10	37,2	268,8	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	41,2	0,26	0	0,3	0	0	0,1		
Бутерброд с курицей	50	4,91	11,75	18,4	198,99	12	0	0	0,1	0,05	0		
ИТОГО	500	12,51	21,75	64,7	508,99	36,14	48,35	3,89	0,26	0,23	8,87	0	
6 ДЕНЬ (понедельник)													
Помидоры порционно	30	1,09	0,2	3,76	21,19	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28		
Макароны отварные с сыром	230	14,9	16,8	43	382,8	225,3	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15		
Чай с сахаром	200	0	0	9	36,8	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,2		
хлеб ржаной	80	5,28	0,96	32,8	170,4	12	0	0	0,1	0,05	0	0	
ИТОГО	540	21,27	17,96	88,56	611,19	291,28	42,93	2,3	0,26	0,29	14,63	0	
7 ДЕНЬ (вторник)													
Омлет натуральный	150	15	24	3	285	130,83	21,46	0,75	0,1	0,17	0,48		
Йогурт в стаканчике	120	5,8	4,8	9,8	112,98	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14		
Чай с сахаром	200	0	0	9	36,8	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,2		
хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	0	
ИТОГО	520	24,1	29,4	42,3	541,28	372,02	28,18	1,08	0,31	0,34	13,82	0	
8 ДЕНЬ (среда)													
Каша Дружба	250	7,7	10,6	41	291	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54		
Бутерброд с сыром	50	9,2	5,8	24,2	190	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07		
Чай с сахаром и лимоном	200	1	0	9,3	41,2	0,26	0,03	0	0	0	0		
Сырок творожный	80	15	8	14,8	191,2	2	0	0	0	0	0		
ИТОГО	580	32,9	24,4	89,3	713,4	375,87	52,15	1,47	0,12	0,46	0,61	0	
9 ДЕНЬ (четверг)													
Каша манная со сл.маслом	250	7,5	10	37,2	268,8	8	0	0	0	0	13		
Бутерброд с курицей и сыром	60	6,95	12,15	13,84	192,51	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3		
Бутерброд с маслом	50	2,4	8,6	14,6	148	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0		
Чай с лимоном	200	0	0	10	41	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4		

	ИТОГО	560	16,85	30,75	75,64	650,31	89,91	78,56	2,24	0,17	0,19	13,7	0
10 ДЕНЬ (пятница)													
	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	306,7	91,3	62,91	3,63	0,16	0,32	29,55	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Бутерброд с маслом	50	2,4	8,6	14,6	146	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	500	11,6	19,7	66,3	489,5	103,56	62,91	3,93	0,26	0,37	29,65	0
	итого за 10 дней	5360	230,8	260,26	801,35	6527,7							

Согласовано:

Директор _____

" ____ " ____ 2026г.

Утверждаю
Директор _____

" 22 " апреля 2026 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для организации питания в лагерях от 7 и старше

№ ре- цепту- ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник)													
	Булочка с сахаром	60	4,71	4,53	37,21	208,95	12	0	0	0,1	0,05	0	
	Суп гороховый с гренками	250	7,9	4,3	31,5	196,3	32,23	39,84	2,3	0,22	0,08	4,66	
	Гуляш из курицы	100	15,26	17,16	6,25	240,48	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93	
	Греча рассыпчатая	150	8,6	5,7	37,8	236	14	133	4,6	0,26	0,13	0	
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,05	24,57	99,08	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	35,26	27,81	120,62	878,36	118,4	219,28	9,77	0,66	0,45	5,99	0
2 ДЕНЬ (вторник)													
	Огурец порционный	60	0	0	1	6	31,2	0	0,6	0	0	27,6	
	Щи из свежей капусты	250	1,7	7	10	109,8	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7	
	Курица тушеная с картофел	250	22	20	36	412	25,19	47,13	2,1	0,07	0,11	0,76	
	Компот из смородины	200	0,37	0,02	31,52	127,7	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	27,37	27,62	98,02	756	66,86	78,13	3,86	0,32	0,42	7,75	0
3 ДЕНЬ (среда)													
	Помидор порционный	60	0,56	0,12	1,89	10,54	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
	Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	18,9	198	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	

Биточек рубленый из птицы	90	13,05	14,85	10,35	227,25	38,2	28,4	1,35	0,06	0,16	0,55	
Рис с овощами	150	4,3	3	20	123	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0	
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
Компот из ягод и яблок	200	0,16	0,06	25,06	101,42	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	740	34,41	30,21	96,71	778,17	81,2	95,44	4,44	0,335	0,337	3,56	
4 ДЕНЬ (четверг)												
Яйцо вареное с кукурузой	60	8,11	6,53	6,1	115,58	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
Борщ с капустой и картофел	250	6	8	15	156	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	
Бифштекс рубленый	90	12,42	18,36	10,49	256,8	14,78	22,15	0,95	0,03	0,07	0,59	
Картофельное пюре	150	3,2	4,9	20	138,3	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
Компот из вишни	200	0,2	0,05	31,32	126,53	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	740	25,12	31,91	97,31	784,13	85,5	62,45	3,77	0,31	0,4	10,41	0
5 ДЕНЬ (пятница)												
Коржик молочный	50	3,2	5,3	30,7	183	14,16	5,7	0,47	0,04	0,03	0,03	
Суп -пюре протертый с греч	250	9,1	11,3	32,2	262,1	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	
Котлета рубленая из птицы	90	15	21,4	15,5	314,6	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28	
Макароны отварные	150	5,5	0	32,8	188	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	770	33,3	34,7	112	930	137	77,68	4,02	0,305	0,307	11,8	0
6 ДЕНЬ (понедельник)												
Огурец порционный	60	0,45	0	1,23	7	31,2	0	0,6	0	0	27,6	
Суп гороховый с гречками	250	11	6	32	196	32,23	39,84	2,3	0,22	0,08	4,66	
Гуляш из мяса	100	17,3	18,1	3,2	244,9	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
Макароны отварные	150	5,5	0	32,8	188	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
Компот из ягод	200	0,2	0	24,57	99,08	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	750	37,3	24,7	113,07	834,48	105,3	79,56	4,77	0,56	0,47	5,25	0
7 ДЕНЬ (вторник)												
Помидор порционный	60	0,56	0,12	1,89	10,54	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
Щи из свежей капусты	250	1,7	7	10	110	31,8	19,09	0,7	0,05	0,04	12	

Филе ароматное	90	22,27	26,07	5,8	346,93	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28	
Греча рассыпчатая	150	8,6	5,7	37,8	240	14	133	4,6	0,26	0,13	0	
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	41,2	2,73	0,73	0,06	0	0	0,1	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	770	36,27	40,77	85,3	866,63	99,16	172,34	6,66	0,485	0,347	13,97	0
8 ДЕНЬ (среда)												
Булочка с сахаром	50	4,7	4,53	37,21	208,91	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
Борщ с капустой и картофел	250	6	8	15	156	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	
Фрикадельки из кур	100	14,6	16,3	8,7	239,9	14,78	22,15	0,95	0,03	0,07	0,59	
Спагетти	150	5,5	3,9	32,8	188	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
Компот из вишни	200	0,2	0,05	31,32	126,53	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	750	29,6	28,85	108,32	816,93	110,3	78,89	3,69	0,26	0,24	10,52	0
9 ДЕНЬ (четверг)												
Зеленый горошек	60	4,98	0,2	8,27	55	31,2	0	0,6	0	0	27,6	
Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	22	198	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	
Котлета домашняя	90	14	15,17	16,8	260,07	33,59	21,39	1,14	0,06	0,12	0,34	0
Картофельное пюре	150	3	4,9	20	138,3	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	
Компот из смородины	200	0,37	0,02	31,52	127,74	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	740	33,97	30,99	110,82	830,61	111,6	89,53	4,52	0,39	0,36	14,16	0
10 ДЕНЬ (пятница)												
Огурец порционный	60	0,45	0	1,23	7	31,2	0	0,6	0	0	27,6	
Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	
Котлета рубленая из птицы	90	15	21,4	15,5	314,6	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28	
Рис отварной	150	2,35	1,78	24,56	123,68	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
Компот из ягод	200	0,2	0	25	99	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	106,5	12	0	0	0,1	0,05	0	
ИТОГО	740	23,25	30,38	102,86	784,78	137,3	63,94	4,06	0,365	0,337	9,53	0

итого за 10 дней 7500 315,9 307,94 1045 8260,1

Согласовано:

Директор _____

" _____ " _____ 2026 г.

Утверждаю

Директор

" 22 " апреля 2026 год

ООО "Венский сад"



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПОЛДНИКОВ

для организации питания в лагерях от 7 и старше

№ ре- цепт у-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
	Фрукты яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	8,97	2,19	0,03	0,1	9,98	
	Напиток кофейный с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	97,47	11,34	0,11	0,03	0,1	0,63	
	Булочка лакомка	65	5,85	7,3	42,2	258,6	19	13	1	0,052	0	0,1	
	ИТОГО	345	8,75	10	64,2	384,8	132,47	33,31	3,3	0,112	0,2	10,71	
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
	Ватрушка с творогом	100	16,4	14	56,6	346,6	59,06	11,55	6,81	9,11	7	0,39	
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	16,5	70,1	10,7	2,88	0,55	0,03	0,01	71,93	
	Йогурт в стаканчике	125	5,8	4,8	9,8	112,98	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14	
	ИТОГО	405	22,8	19	82,9	529,68	282,1	14,93	7,51	9,23	7,12	72,46	0
3 ДЕНЬ (среда)													
	Фрукты мандарин	100	0,8	0	7,5	38	35	17	0	0,06	0,01	38	
	Компот из вишни	200	0,2	0,6	12,64	91,9	4,9	12	0,2	0,2	0,2	2,4	
	Булочка сдобная	50	5,52	7,58	25,7	245	19	13	1	0,52	0	0,1	
	ИТОГО	350	6,52	8,18	45,84	374,9	58,9	42	1,2	0,78	0,21	40,5	0
4 ДЕНЬ (четверг)													
	Пудинг из творога	100	13	5	13	149	111	18	0,6	0,05	0	0,3	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	41,2	0,26	0	0,3	0	0	0,1	

	ИТОГО	300	13,1	5	22,3	190,2	111,26	18	0,9	0,05	0	0,4	0
5 ДЕНЬ (пятница)													
	Фрукты мандарин	100	0,8	0	7,5	38	35	17	0	0,06	0,01	38	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	2,64	3	5,86	61,02	242	30	0,02	0,06	0,03	0,18	
	ИТОГО	300	3,44	3	13,36	99,02	277	47	0,02	0,12	0,04	38,18	0
6 ДЕНЬ (понедельник)													
	Оладьи со сгущенным молоком	200	18,67	17,33	100	630,65	130,83	21,46	0,75	0,1	0,17	0,48	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	0,65	0,03	0	0,17	
	ИТОГО	400	21,97	20,23	113,8	724,65	242,13	43,76	1,4	0,13	0,17	0,65	0
7 ДЕНЬ (вторник)													
	Фрукты яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	8,97	2,19	0,03	0,1	9,98	
	Напиток кофейный с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	97,47	11,34	0,11	0,03	0,1	0,63	
	Булочка лакомка	65	5,85	7,3	42,2	258,6	19	13	1	0,052	0	0,1	
	ИТОГО	345	8,75	10	64,2	384,8	132,47	33,31	3,3	0,112	0,2	10,71	0
8 ДЕНЬ (среда)													
	Пудинг из творога	100	13	5	13	149	111	18	0,6	0,05	0	0,3	
	Напиток кисломолочный "Кефир"	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	0,2	0,08	0	1,4	
	ИТОГО	300	18,8	10	21	250	351,8	46,1	0,8	0,13	0	1,7	0
9 ДЕНЬ (четверг)													
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	0,65	0,03	0	0,17	
	Фрукты мандарин	100	0,8	0	7,5	38	35	17	0	0,06	0,01	38	
	Булочка сырная	90	5,1	6	11	140,5	19,16	9,55	4,8	6,36	6	0,26	
	ИТОГО	390	9,2	8,9	32,3	272,5	165,46	48,85	5,45	6,45	6,01	38,43	0
10 ДЕНЬ (пятница)													
	Фрукты яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	8,97	2,19	0,03	0,1	9,98	
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,3	57,6	53,14	9,44	0,78	0,02	0,02	0,27	
	Слойка с повидлом	70	8	10,7	4,5	148	12,7	6,8	0,6	0,1	0,1	0	
	ИТОГО	350	9,8	12,3	24,6	252,6	81,84	25,21	3,57	0,15	0,22	10,25	0
	итого за 10 дней	3485	123,13	106,61	484,5	3463,2							