

Типовое меню для организации питания палаточного (не передвижного)
лагеря «Салар»

Утверждено
Директор МБХЛ «ЦЛО»
«Аврыаг» имени В.Д. Кирита»
Тойбу-Кад Н.Б.
« » 2025 г.



Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Завтрак	610	22.6	29.1	98.2	743.7	0.16	0.28	178.35	0.55	0.45	791.61	556.72	589.11	126.03	500.01	5.32	25.93	24.51	90.16	
	Обед																				
КП-5з	Икра из баклажанов консервированная	80	1.4	10.6	4.1	117.5	0.02	0.05	122.4	0	5.6	488	244	34.4	12	24.8	0.56	0	0	0	
КП-3з	Рассолынка с мясными консервами	300	9.8	20	20.8	302.3	0.07	0.1	181.11	0	4.5	332.43	393.18	85.39	30.53	160.29	1.78	16.5	6.8	24.85	
КП-6м	Овощное рагу с мясными консервами	350	18.7	22.8	22	367.9	0.15	0.23	604.75	0	39.36	629.91	988.29	68.3	69.97	244.28	3.95	42.59	0.93	52.18	
КП-2хн	Компот из сухофруктов	200	1.1	0	38.6	155.1	0	0.01	36.02	0	0.56	0.1	1.5	164.6	5.19	10.44	0.18	0	0.01	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
Пром.	Хлебцы ржаные	30	3.3	0.9	19.2	98.1	0.13	0.05	0.6	0	0	0.9	118.8	12.9	22.5	80.7	1.23	0	5.4	15	
	Итого за Обед	1010	38.1	54.7	129.3	1162.1	0.43	0.46	944.88	0	50.02	1700.84	1792.27	375.59	147.19	553.01	8.25	60.69	16.14	99.28	
	Подлики																				
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
Пром.	Батончик со злаками и молоком	50	3.3	5.5	35.9	205.9	0.31	0.35	94	0.85	7.7	159.5	127	205	10.5	77.5	3	0	3.85	0	
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3	
	Итого за Подлики	400	6.6	6.5	87.6	434.3	0.39	0.45	124	0.85	26.7	218	889	231	81.5	133.5	6.7	0.08	5.35	3.3	
	Ужин																				
КП-2з	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	0.07	0.03	30	0	6	216	59.4	12	12.6	37.2	0.42	0	0.78	0	
КП-3м	Каша гречневая с мясными консервами	300	28	17.5	56.3	494.5	0.35	0.29	1.3	0	0	502.92	566.97	80.83	203.9	429.06	8.31	27.56	5.42	24.84	
КП-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	6.5	28.2	0	0.02	0.6	0	0.08	1.3	41.34	68.9	7.66	14.36	1.45	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18	
	Итого за Ужин	755	34.8	18.5	96.3	689.9	0.55	0.41	43.9	0	96.08	997.57	1050.66	226.23	259.86	572.27	11.97	31.04	17.12	52.52	
	Итого за день	2775	102.1	108.8	411.4	3030	1.53	1.6	1291.13	1.4	173.25	3708.02	4288.65	1421.93	614.58	1758.79	32.24	117.74	63.12	245.26	
	Неделя 1 Четверг																				
	Завтрак																				
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56	
КП-3к	Каша пшеничная молочная с курагой (стуженное молоко)	300	8.2	3	55.9	283.4	0.16	0.12	94.89	0	0.56	192.89	552.53	219.51	63.65	192.86	1.72	24.6	2.01	25.2	
КП-3гн	Чай с молоком стуженным	200	1.5	0.9	10.1	54.9	0.01	0.04	3.66	0	0.12	20.38	83.66	117.13	9.74	47.02	0.75	1.4	0.53	7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
	Итого за Завтрак	640	23.5	28.2	105.8	769.8	0.3	0.31	266.55	0.55	0.89	941.67	797.89	627.94	106.39	482.28	4.64	27.92	19.96	41.46	
	Обед																				
КП-6з	Фасоль зерновая консервированная	100	7.3	0.3	16.4	97.3	0.1	0.04	0	0	0	340	454	73	51	91	2.99	0	1.6	0	
КП-4с	Борщ из свежей капусты с мясными консервами	300	8.7	10.6	12.1	178.4	0.06	0.1	161.02	0	10.08	306.28	462.13	93.09	29.18	113.98	1.77	25.19	0.33	28	
КП-10м	Каша перловая с курдюкой тушеной	300	28.8	9.5	48.7	395.4	0.09	0.13	16.8	0.1	0.4	624.38	331.71	90.85	54.04	338.23	2.31	20	40.44	0	
КП-4хн	Компот из изюма	200	1.3	0.3	42.3	177	0.07	0.04	2.18	0	0.52	53.45	414.84	88.2	22.05	67.44	1.59	0.48	0.32	140.34	

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
	Итого за Обед	1000	53.3	21.7	162.4	1057	0.46	0.36	180	0.1	11	1867.51	1816.48	371.14	183.47	712.85	10.88	47.59	58.65	177.04	
	Подлник																				
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0	
Пром.	Галеты	50	4.9	5.1	32.8	196.5	0.07	0.02	34	0	0	275	66.5	13	8.5	47	0.65	0	0	0	
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3	
	Итого за Подлник	400	8.6	6.3	87.1	438.7	0.15	0.14	80	0	29.8	341.5	1088.5	59	83.5	125	2.15	0.08	1.5	3.3	
	Ужин																				
КП-1Г	Картофельное пюре	250	7.1	3.1	34.9	195.7	0.2	0.27	13.28	0.05	16.17	240.25	1053.03	162.79	55.11	188.33	1.68	42.58	1.45	76.23	
КП-14м	Печень говяжья, тушенная с овощами (мясные консервы)	100	9.9	15.2	5.4	198.2	0.13	2.34	4915.51	1.02	1.34	111.6	278.41	27.01	19.77	375.56	4.97	8.57	27.11	5.86	
КП-4Гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
	Итого за Ужин	780	23.6	19.8	96.2	656.8	0.49	2.69	4936.67	1.07	33.67	824.61	1898.67	301.3	114.04	668.81	12.44	55.76	41.3	102.04	
	Итого за день	2820	109	76	451.5	2922.3	1.4	3.5	5463.22	1.72	75.36	3975.29	5601.54	1359.38	487.4	1988.94	30.11	131.35	121.41	323.84	
	Неделя 1 Питница																				
	Завтрак																				
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56	
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	26.4	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
КП-1к	Каша кукурузная молочная (молоко сгущенное)	300	7.7	2.4	62.1	301.3	0.08	0.1	19.59	0	0.16	190.08	205.5	192.4	28.89	141.66	1.61	22.8	10.78	14	
КП-2Гн	Какао (сгущенное молоко)	200	4.8	2.9	11.4	90.5	0.02	0.06	3.63	0	0.08	21.24	250.95	125.05	61.38	125.32	2.91	1.4	0.53	43.75	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
	Итого за Завтрак	630	25.3	29.5	105.3	787.2	0.23	0.32	191.22	0.55	0.45	912.02	639.25	609.75	128.47	521.48	7.14	25.16	33.11	62.66	
	Обед																				
КП-5з	Икра из баклажанов консервированная	80	1.4	10.6	4.1	117.5	0.02	0.05	122.4	0	5.6	488	244	34.4	12	24.8	0.56	0	0	0	
КП-2с	Суп картофельный с рыбами консервами	300	9.6	9.5	13.7	179.1	0.09	0.06	181.44	1.26	7.18	341.2	526.01	86.15	30.36	140.07	1.06	48.01	0.25	229.47	
КП-11м	Каша гречневая с курницей тушеной	300	34.6	11.8	56.1	469.5	0.36	0.26	18.1	0.1	0.4	650.18	558.14	82.2	214.13	393.49	7.35	27.56	19.32	24.84	
КП-3хн	Кисель из концентрата	200	0	0	9.9	39.7	0.03	0.05	12.5	0	2.12	0.1	1.5	59.82	0.13	0.1	0.03	0	0.01	0	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
	Итого за Обед	980	52.6	32.9	123.5	1002.1	0.65	0.48	334.44	1.36	15.3	2045.08	1513.85	291.57	290.42	679.26	11.78	76.85	40.52	260.11	
	Подлник																				
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
Пром.	Ореховая смесь	35	6.1	19.1	5.2	217.2	0.12	0.11	0.58	0	0.4	3.38	235.55	57.28	78.82	114.22	1.28	1.54	1.93	0	
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3	
	Итого за Подлник	385	9.4	19.9	62.1	464.6	0.22	0.27	464.58	0	23.4	53.88	1247.55	109.28	161.82	192.22	2.58	1.62	3.43	3.3	

	Итого за день	2785	100.3	113.4	397.4	3008.5	1.29	1.24	1573.52	0.55	168.41	3986.13	4867.52	1214.44	527.24	1687.29	25.86	116.07	72.41	235.52
	Неделя 1 Воскресенье																			
	Завтрак																			
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	26.4	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-3к	Каша пшенная молочная с курагой (стуженное молоко)	300	8.2	3	55.9	283.4	0.16	0.12	94.89	0	0.56	192.89	552.53	219.51	63.65	192.86	1.72	24.6	2.01	25.2
КП-2гн	Какао (стуженное молоко)	200	4.8	2.9	11.4	90.5	0.02	0.06	3.63	0	0.08	21.24	250.95	125.05	61.38	125.32	2.91	1.4	0.53	43.75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	630	25.8	30.1	99.1	769.3	0.31	0.34	266.52	0.55	0.85	914.83	986.28	636.86	163.23	572.68	7.25	26.96	24.34	73.86
	Обед																			
КП-5з	Икра из баклажанов консервированная	80	1.4	10.6	4.1	117.5	0.02	0.05	122.4	0	5.6	488	244	34.4	12	24.8	0.56	0	0	0
КП-5с	Борщ с фасолью и мясными консервами	300	10.2	10.7	15.4	199.1	0.09	0.11	160.87	0	8.54	308.04	519.1	100.79	35.67	147.49	2.16	25.97	2.19	30.92
КП-12м	Макаронь с курицей тушеной	300	31.4	9.5	64.7	469.8	0.14	0.12	16.13	0.1	0.38	631.17	311.71	70.28	39.2	185.26	2.42	25.51	13.35	23.18
КП-3хн	Кисель из концентрата	200	0	0	9.9	39.7	0.03	0.05	12.5	0	2.12	0.1	1.5	59.82	0.13	0.1	0.03	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	970	49.6	31.7	133.6	1017.9	0.4	0.37	311.9	0.1	16.64	1909.71	1205.61	287.79	109.5	444.05	7	53.4	28.42	62.8
	Полдник																			
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Хлебцы злаковые	50	5.6	7.9	33.2	226.4	0.1	0.1	0	0	0	219	190.5	119	82	187	1.4	0	8.7	0
	Итого за Полдник	400	9.3	9.1	87.5	468.6	0.18	0.22	46	0	29.8	285.5	1212.5	165	157	265	2.9	0.08	10.2	3.3
	Ужин																			
КП-1з	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.3	0.2	6.7	34.3	0.01	0.03	1.2	0	2.88	240	81.6	25.2	7.8	24.6	0.22	0	0.3	10.8
КП-1г	Картофельное пюре	250	7.1	3.1	34.9	195.7	0.2	0.27	13.28	0.05	16.17	240.25	1053.03	162.79	55.11	188.33	1.68	42.58	1.45	76.23
КП-7м	Азу из говядины (мясные консервы)	120	14.7	18.3	2.1	231.4	0.02	0.12	120.43	0	1.05	467.57	260.88	40.31	21.29	151.26	2.09	10.28	0.13	7.04
КП-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	6.5	28.2	0	0.02	0.6	0	0.08	1.3	41.34	68.9	7.66	14.36	1.45	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	810	28.3	22.7	87.4	665.7	0.33	0.51	137.91	0.05	26.18	1298.62	1724.25	336.5	124.56	464.65	9.7	55.02	13.07	110.42
	Итого за день	2810	113	93.6	407.6	2921.5	1.22	1.44	762.33	0.7	73.47	4408.66	5128.64	1426.15	554.29	1746.38	26.85	135.46	76.03	250.38

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг	Д, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
------------	-------	-------	------	----------	--------------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------

Завтрак	622.9	24.7	29.7	102.8	776.1	0.29	0.31	205.56	0.55	0.58	843.15	692.6	616.48	129.98	535.24	5.84	26.99	27.36	76.57
Обед	990	49	34.9	139.8	1069.4	0.5	0.45	525.18	0.98	23.4	1905.77	1799.8	343.93	202.65	619.67	10.31	61.11	35.08	147.36
Полдник	400.7	8.5	8.4	85.6	451.4	0.2	0.22	180.01	0.12	25.93	228.91	1057.08	102.97	107.2	149.33	3.37	0.3	3.57	3.3
Ужин	776.4	27	22.4	88	661.2	0.37	0.69	816.77	0.16	47.76	1032.31	1409.15	238.73	130.85	461.24	9.67	38.22	18.84	82.55
Среднее значение за период	2790	109.2	95.4	416.2	2958.1	1.36	1.67	1015.56	1.81	97.67	4010.14	1440	1302.11	570.68	1765.48	29.19	126.62	84.85	309.78

Рецептуры блюд меню заимствованы из:

1. «Сборник рецептов козрового питания в детских лагерях палаточного типа / Новосибирск, 2025 г.»

Сборники рецептов доступны в ПС "Мониторинг питания и здоровья" и на официальном сайте ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора (раздел Сборники рецептов и типовых меню в виде печатных изданий). Ссылка - <https://nig.su/about/request-visitor-prise?uscid=тУрЫв3т79950360>