



М Е Н Ю
для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год

1 неделя

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
1-й день							
Завтрак							
5,95	6,90	43,13	258,53	899a	Каша молочная манная с МАСЛОМ (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	18,02
6,96	6,21	15,81	150,3	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/31	18,93
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,21
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
19,08	16,47	97,7	575,05		Итого	656	57,32
Обед							
0,66	0,12	2,28	14	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
7,31	9,51	13,42	148	235	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	19,52
15,36	17,67	10,55	222	251a	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/5	41,27
3,5	4,2	35,6	175	297	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	9,04
0,38	0,13	18,2	75	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,70
3,07	0,41	20,91	92,5		Хлеб пшеничный	41	2,85
5,79	5,55	47,38	232,67		Булочка Кроха	75	12,18
36,07	32,04	100,96	867,55		Итого		102,68
55,15	48,51	198,7	1442,6		Всего		160,00
2 -й день							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
Завтрак							
7,06	8,38	39,20	260,54	53a	Каша молочная «Улыбка» с МАСЛОМ (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл.)	200/6	21,60
8,8	4,2	16,3	139	186	Сырники со сгущенным МОЛОКОМ (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, масло растит.)	40/15	20,70
3	0,4	20,4	100		Хлеб пшеничный	40	2,72
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83
27,61	27,61	55,22	528,54		Итого	501	50,85
Обед							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
4,29	7,70	6,18	111,3	145	Солянка по-домашнему (колбаса., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	25/250	34,16
9,49	11,05	10,9	201,1	1023	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	30,43
2,97	5,86	18,55	138,92	867	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,96
7,79	5,03	32,66	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,30
3,6	0,48	24,48	120		Хлеб пшеничный	48	2,42
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
29,76	30,38	101,91	716,28		Итого	772	109,15
57,37	57,99	157,1	1244,82		Всего		160,00
3-й день							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
Завтрак							
21,96	22,25	121,52	263,2	515a	Каша молочная пшеничная с МАСЛОМ (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/5	19,79
8,44	11,78	20,59	224	788	Бутерброд горячий с колбасой и сыром (колбаса докт., сыр натур., масло сл., хлеб-батон)	15/15/5/40	26,82
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,42
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
31,45	34,25	171,41	615,2		Итого		59,19
Обед							
2,16	6,06	13,15	96,1	165	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	16,24
21,11	25,02	6,45	265,5	292	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	34,77
9,85	6,42	43,09	211,62	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	12,10
0,43	0,09	25,59	94,99	435	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,58
2,25	0,3	15,3	75		Хлеб пшеничный	30	2,04
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13

0,62	0,62	15,28	73,32		Яблоко свежее	160	26,95
37,62	38,71	126,86	855,53		Итого		100,81
69,07	72,96	298,3	1470,73		Всего		160,00
4-й день							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
Завтрак							
7,17	3,41	46,55	245,67	623	Каша молочная кукурузная (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод.)	200	21,49
2,75	0,36	25,52	117	779	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшени. йодирован.)	15/35	6,85
2,185	0,282	23,69	38,4	431а	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,38
0,49	0,49	12,05	57,81		Яблоко свежее	124	20,86
12,47	4,542	107,81	458,88		Итого	574	51,58
Обед							
0,66	0,12	2,28	14	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
2,12	7,57	8,8	112,19	197	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	17,59
15,34	24,69	38,17	436,3	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/155	64,25
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
2,32	0,31	15,81	77,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,17
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
22,64	33,09	93,26	769,99	-	Итого	756	108,42
35,11	37,63	201,1	1228,87		Всего		160,00
5-й день							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
Завтрак							
8,54	9,12	47,76	307,36	898	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	17,82
5,4	10,6	20,53	202,5	1017	Бутерброд с сыром и маслом (сыр., масло слив, хлеб пшеничный йодированный)	10/10/40	19,38
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,42
3,72	11,61	28,04	231,55	385	Рогалик сахарный (масло слив., сахар, сода, мука, яйцо, соль йод)	50	18,07
17,71	31,35	105,43	778,41		Итого	515	56,69
Обед							
15,44	11,01	14,68	129,2	149/998	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	24,86
10,87	10,45	10,64	198	744	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшени., соль йод, соус белый осн), 60/30	90	22,55
3	4,4	20	132,8	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,06
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	5,83
2,7	0,36	18,36	90		Хлеб пшеничный	36	2,46
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,53	0,53	13,03	62,51		Яблоко свежее	133	22,42
35,29	28,4	86,88	680,51		Итого	834	103,31
53	59,75	192,3	1458,92		Всего		160,00
6-й день							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
Завтрак							
6,89	6,50	35,97	230	898	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	17,88
5,28	4,6	12,2	113,6	868	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	15/42	15,47
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,21
6,53	6,98	23,35	182,41	646	Сочни с творогом (мука, масло сл., сода, сахар, яйцо, соль йод, творог, сметана, масло раст.)	60	18,89
23,87	21,24	90,08	601,23		Итого	522	61,45
Обед							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
7,26	10,66	17,84	196	157	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	19,71
11,20	11,95	9,53	190,54	207	Биточки Здоровье с соусом красным (говядина, яйцо, кр манная, соль, масло раст. соус красный основной.) 65/30	95	40,18
0,82	0,15	2,85	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68
2,18	0,28	23,69	38,4	431а	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,38
2,77	0,37	18,87	92,5	-	Хлеб пшеничный	37	2,56
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
26,85	23,87	102,12	841,54		Итого	1031	98,55
50,72	45,11	192,2	1442,77		Всего		160,00

					7-й день		
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
					Завтрак 7-11 лет		
5,65	6,39	39,41	213,5	898	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл)	200/5	19,07
3,3	7,68	22,06	173	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/39	10,93
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	5,83
4,2	5,9	39,3	197	414	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	14,45
14,7	21,42	102,94	612,5		Итого	529	50,28
					Обед		
0,66	0,12	2,28	14	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
7,38	8,05	23,87	196,5	750	Суп с галушками по – полтавски с фаршем (картофель, лук репч., морковь, мука, яйцо, соль йодир.)	12/250	25,33
9,9	15,6	11,4	198	1055	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	35,87
1,22	0,19	3,26	217,7	309	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	13,58
1,16	0,15	2,97	94,9	435	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,58
3,22	0,43	21,7	103,5		Хлеб пшеничный	43	2,95
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
25,74	24,94	93,68	954,6		Итого	1023	109,72
40,44	46,36	196,6	1567,1		Всего		160,00