



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

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,95	6,90	43,13	258,53	899а	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
<b>19,08</b>	<b>16,47</b>	<b>97,7</b>	<b>575,05</b>		<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>57,32</b>
<b>Обед</b>							
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	251а	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
<b>36,07</b>	<b>32,04</b>	<b>100,96</b>	<b>867,55</b>		<b>Итого</b>		<b>102,68</b>
<b>55,15</b>	<b>48,51</b>	<b>198,7</b>	<b>1442,6</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,06	8,38	39,20	260,54	53а	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
<b>27,61</b>	<b>27,61</b>	<b>55,22</b>	<b>528,54</b>		<b>Итого</b>	<b>501</b>	<b>50,85</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>29,76</b>	<b>30,38</b>	<b>101,91</b>	<b>716,28</b>		<b>Итого</b>	<b>772</b>	<b>109,15</b>
<b>57,37</b>	<b>57,99</b>	<b>157,1</b>	<b>1244,82</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
21,96	22,25	121,52	263,2	515а	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
<b>31,45</b>	<b>34,25</b>	<b>171,41</b>	<b>615,2</b>		<b>Итого</b>		<b>59,19</b>
<b>Обед</b>							
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

2,32	0,23	15,46	73,27	677	Хлеб батон	25	1,23
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,68	12,72	34,58	266,57	386	Печенье Байкальское	60	17,00
<b>18,85</b>	<b>31,34</b>	<b>111,05</b>	<b>751,06</b>		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>52,69</b>
<b>Обед</b>							
0,66	0,12	2,28	14,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
3,64	6,2	16,22	135,3	167/998	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	22,33
8,68	7,60	6,27	128,28	1027	Ежики мясные с соусом красным основным (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, соус красный основной) 60/30	90	37,82
1,69	2,56	6,92	62,56	657	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	75	12,25
1,48	2,93	9,27	69,46	867a	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)	75	12,48
0	0	18,6	74	1014	Напиток с витаминами «Витошка»(смесь сухая с витаминами для напитка Витошка	200	7,65
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	30	1,53
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>21,19</b>	<b>20,03</b>	<b>92,21</b>	<b>640,24</b>		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>107,31</b>
<b>40,04</b>	<b>51,36</b>	<b>203,26</b>	<b>1391,3</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>12-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,21	6,60	46,61	244	623	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	25,87
2,33	7,55	15,43	131	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеббатон)	10/37	10,08
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
4,2	5,9	39,3	197	414	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	50	10,21
<b>13,79</b>	<b>29,26</b>	<b>97,59</b>	<b>613</b>		<b>Итого</b>	<b>506</b>	<b>48,98</b>
<b>Обед</b>							
54,06	44,73	24,87	155,9	517/998	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина, гречки)	5/200/10	19,72
8,45	10,81	8,01	163,16	251a	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 60/30	90	26,19
4,3	5,1	42,7	234	297	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	9,04
0,15	0,15	18,09	74	645	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	11,13
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,68	0,51	17,71	80,84		Груша свежая	166	42,96
<b>71,36</b>	<b>61,68</b>	<b>136,11</b>	<b>825,14</b>		<b>Итого</b>	<b>861</b>	<b>111,02</b>
<b>85,15</b>	<b>90,94</b>	<b>233,7</b>	<b>1438,14</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>13-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,68	7,75	43,06	272,82	898	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200/4	17,24
3,25	0,33	21,64	102,58	677	Хлеб батон	35	1,73
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,47	4,75	36,2	205,53	338	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	65	11,39
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>15,45</b>	<b>12,85</b>	<b>134</b>	<b>708,93</b>		<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>43,37</b>
<b>Обед</b>							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
2,02	14,64	16,94	231,77	197	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	250/10	16,24
16,3	16,8	19,1	333,7	27	Жаркое по – домашнему (говядина, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/150	80,37
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	4,73
4,46	0,45	29,67	140,68	677	Хлеб батон	48	2,41
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>25,92</b>	<b>32,38</b>	<b>78,28</b>	<b>851,11</b>		<b>Итого</b>	<b>788</b>	<b>116,63</b>
<b>41,37</b>	<b>45,23</b>	<b>212,28</b>	<b>1560,04</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>14-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
6,86	3,31	28,9	189,9	898	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод)	200	14,02
4,57	3,2	15,3	111	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб-батон)	10/34	10,09
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,73
5,87	8,11	37,3	225	696	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	65	19,31
<b>22,47</b>	<b>17,78</b>	<b>100,06</b>	<b>601,12</b>		<b>Итого</b>	<b>509</b>	<b>53,15</b>
<b>Обед</b>							
6,38	6,37	16,9	158,8	138/998	Суп картофельный с клецками, с фаршем (фарш гов., картофель, лук, морковь, клецки)	10/200	26,39
10,98	10,96	8,21	165,5	584	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом красным основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус кр осн.)	70/30	30,79
7,46	13,58	32,99	284,1	808	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	155	14,71

0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,68	00	17,5	60		Фруктовый десерт	1/100	30,00
<b>30,59</b>	<b>31,55</b>	<b>117,35</b>	<b>861,64</b>		<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>106,85</b>
53,06	49,33	217,41	1462,76		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>