

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



Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
15-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

										Завтрак	
6,89	6,50	35,97	201,07	898	Каша молочная ячневая с маслом (крупая ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/7	19,79				
2,87	7,53	18,68	141,1	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб-батон)	10/30	9,73				
10,1	3,75	1,8	113,2		Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	11,94				
1,77	1,66	13,2	75,2	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,73				
4,88	4,37	37,06	207,14	346	Булочка Изюминка (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, дрожжи, соль йодир., изюм)	65	12,25				
16,41	20,06	104,91	624,51		Итого	530	63,44				
										Обед	
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12				
2,5	6,57	16,5	135,7	167	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана)	250/10	18,85				
9,08	15,02	11,01	217,16	1055	Шницель мясной с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари, соль йод., маслораст., соус) 65/30	95	33,43				
3,82	17,42	36,99	320,09	629	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	160	17,49				
0,15	0,15	18,09	74	668	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	11,13				
4,55	0,46	30,29	143,61	677	Хлеб батон	49	2,41				
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13				
21,72	39,88	122,02	936,16		Итого	844	96,56				
38,13	59,94	226,93	1560,67		Всего		160,00				
										19-й день	
										Завтрак	
8,68	7,46	35,76	244,93	515	Каша молочная гречневая с маслом (гречневая, молоко, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	22,68				
6,89	6,2	15,3	150	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен йодир.)	15/30	14,09				
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82				
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16				
17,75	13,94	98,75	541,93		Итого	654	50,75				
										Обед	
0,7	0,1	1,9	11	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	11,75				
3,49	5,9	6,16	101,77	145	Солянка по-домашнему (сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	25/250	34,16				
7,89	7,2	10,02	137	1021	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 65/30	95	23,19				
2,8	3,8	22,3	155	604	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод)	150	24,46				
0,97	0,05	22,90	96	441	Компот из кураги (курага, сахар)	200	12,40				
4,09	0,41	27,2	128,96	677	Хлеб батон	44	2,16				
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13				
21,14	17,66	98,48	668,73		Итого	884	109,25				
38,89	31,60	197,23	1210,66		Всего		160,00				
										20-й день	
										Завтрак	
5,08	5,05	35,45	207,69	898	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл)	180/3	16,17				
1,86	0,18	12,36	58,61	677	Хлеб батон	30	1,48				
1,55	1,45	2,17	28	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83				
5,89	8,33	21,25	183,6	646	Сочни с творогом	55	17,66				
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16				
14,38	15,01	95,23	568,9		Итого	668	52,30				
										Обед	
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12				
5,54	7,77	14,39	149,6	157	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	10/200	16,85				
13,65	18,64	5,05	242,64	551	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 45/45	90	64,28				
5,30	3,93	32,73	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68				
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85				
3,53	0,35	23,49	111,37	677	Хлеб батон	37	1,79				
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13				
29,69	30,97	93,9	773,71		Итого	767	107,70				
44,07	45,98	189,13	1342,61		Всего		160,00				
										21-й день	
										Завтрак	
7,85	8,84	34,53	249,14	898	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл)	200/5	18,06				
3,25	0,32	21,64	102,58	677	Хлеб батон	35	1,73				
2,19	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82				
3,48	7,8	35,2	170	525	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	60	16,95				
15,93	22,2	101,55	577,72		Итого	504	39,56				
										Обед	

8,28	7,39	10,73	131,9	235	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	16,75
15,34	24,69	38,18	436,3	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150	70,36
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
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,8	0,2	7,5	38		Мандарин	111	25,49
30,74	33,05	92,65	861,8		Итого	901	120,44
46,67	55,25	194,20	1439,52		Всего		160,00