

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

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
<b>1-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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г.</b>	<b>Цена, в руб.</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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
21,96	22,25	121,52	263,2	515а	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йсд., 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

0,62	0,62	15,28	73,32		Яблоко свежее	160	26,95
<b>37,62</b>	<b>38,71</b>	<b>126,86</b>	<b>855,53</b>		<b>Итого</b>		<b>100,81</b>
<b>69,07</b>	<b>72,96</b>	<b>298,3</b>	<b>1470,73</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>4-й день</b>							
<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход , г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
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 пшен. 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
<b>12,47</b>	<b>4,542</b>	<b>107,81</b>	<b>458,88</b>		<b>Итого</b>	<b>574</b>	<b>51,58</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>22,64</b>	<b>33,09</b>	<b>93,26</b>	<b>769,99</b>	-	<b>Итого</b>	<b>756</b>	<b>108,42</b>
<b>35,11</b>	<b>37,63</b>	<b>201,1</b>	<b>1228,87</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>5-й день</b>							
<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход , г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
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
<b>17,71</b>	<b>31,35</b>	<b>105,43</b>	<b>778,41</b>		<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>56,69</b>
<b>Обед</b>							
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 пшен., 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
<b>35,29</b>	<b>28,4</b>	<b>86,88</b>	<b>680,51</b>		<b>Итого</b>	<b>834</b>	<b>103,31</b>
<b>53</b>	<b>59,75</b>	<b>192,3</b>	<b>1458,92</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>6-й день</b>							
<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход , г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
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
<b>23,87</b>	<b>21,24</b>	<b>90,08</b>	<b>601,23</b>		<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>61,45</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>26,85</b>	<b>23,87</b>	<b>102,12</b>	<b>841,54</b>		<b>Итого</b>	<b>1031</b>	<b>98,55</b>
<b>50,72</b>	<b>45,11</b>	<b>192,2</b>	<b>1442,77</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>

					7-й день		
Б	Ж	У	ЭП, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
					<b>Завтрак 7-11 лет</b>		
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
<b>14,7</b>	<b>21,42</b>	<b>102,94</b>	<b>612,5</b>		<b>Итого</b>	<b>529</b>	<b>50,28</b>
					<b>Обед</b>		
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 подсоли., 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
<b>25,74</b>	<b>24,94</b>	<b>93,68</b>	<b>954,6</b>		<b>Итого</b>	<b>1023</b>	<b>109,72</b>
<b>40,44</b>	<b>46,36</b>	<b>196,6</b>	<b>1567,1</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>