

Начальник лагеря:



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ВЕСЕННИЙ СЕЗОН 2026ГОДА**



2-х разовое питание

2-х разовое питание						
№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1-ая неделя						
1-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,2	6,09	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	20,9	18,9	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная поджаренная	60	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,6	5,8	23	192
тгк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макароны отварные	180	5,2	10,4	30,7	225,1
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	925	25,7	29,9	119,3	838,4
Итого за день		1545	46,6	48,8	226,0	1489,3
2-ой день						
ЗАВТРАК						
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	15\25	4,39	2,9	12	102

262\1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	6,8	6,3	32,8	215,3
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	115	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	19,89	14,79	101,3	624,9
	ОБЕД					
	Овощная поджаренная	60	0,3	3,6	4,2	62
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,2	5,5	16,9	178
тк№100	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	100	13,4	7,4	4,8	139,2
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	891	26,39	28,45	119,1	756,5
	Итого за день	1441	28,69	28,9	134,1	1380,0
	3-ий день					
	ЗАВТРАК					
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
366/2004	Пудинг творожный с соусом	200/20	27,5	19,7	25,8	396,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	575	33,9	27,8	69,3	657,1
	ОБЕД					
	Овощная поджаренная	60	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/20/2	2,8	5,8	24,9	120
218/2003	Суфле из филе индейки	100	19,8	13,5	4,6	221,5
512\2004	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6
ТТК № 220	Компот из сухофруктов	200			16,07	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	902	30,7	30,7	114,37	833,4

ИТОГО за День										1286	64,6	58,5	183,7	1490,5
4-ый день														
ЗАВТРАК														
тгк"	Каша молочная геркулесовая с курагой	250	11	15	24,8	372								
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60								
	Батон с маслом	25\15	1,5	0,19	9	44								
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6								
	расчет	627	12,5	15,59	64	549								
ОБЕД														
	Овощная подгариновка	60	0,3	3,6	4,2	62								
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	172								
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	23,4	13,1	20,6	252,5								
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212								
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131								
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3								
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40								
	расчет	890	37,04	34,7	154,51	930,8								
	ИТОГО за день	1512	49,54	50,3	218,5	1479,8								
5-ый день														
ЗАВТРАК														
ТТК 89	Бутерброд "Школьный" на батоне (масло сливочное, джем)	10/20/25	4,7	7,9	7,3	158								
262\1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	6,2	6,4	31,5	198,9								
692/2004	Кофейный напиток "Витопшка" с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140								
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6								
	расчет	610	17,3	18,0	78,5	570,5								
ОБЕД														
	Овощная подгариновка	60	0,3	3,6	4,2	62								
139\2004	Суп картофельный с бобовыми с грибами	250/10/10	6,5	5,7	23	173,7								
91/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8								
443\2011	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,8	37,8	250,5								
	Сок в ассортименте	200	1		21,2	88								