

Согласовано:
Директор

Е. В. Киселева
Е. В. Киселева



Утверждаю:
Директор ООО "Транс Холод"

Бердникова М.В.



**Примерное рекомендованное 18-дневное 2-х разовое меню
на сумму 210 рублей 03 копейки для городских оздоровительных
лагерей летом 2026 года**

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.ре- сп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.ре- сп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал
1 НЕДЕЛЯ													
1 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр (порционно)	10	15 2015	2,32	2,95	0,00	36,40	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/5	95 2015	1,78	5,07	10,29	101,25
Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	210 2015	10,22	25,65	2,73	299,31	Голубцы ленивые с соусом томатным	115	298,348 2015	7,95	5,20	10,49	120,51
Каша рисовая молочная (жидкая)с маслом сливочным	150/5	182 2015	6,14	6,94	45,36	261,72	Макаронные изделия отварные	150	309 2015	5,54	4,37	35,25	202,49
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349 2015	0,66	0,09	32,01	132,80
Чай с сахаром	200	376 2015	0,07	0,02	15,00	60,00	Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	505		21,15	35,56	77,99	735,43	Итого	730		20,43	14,73	116,44	701,05
							Всего			41,58	50,29	194,43	1436,48

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 НЕДЕЛЯ													
2 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	150/20	224 2015	28,38	18,84	41,31	448,43	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Чай с лимоном	200/7	377 2015	0,13	0,02	15,20	62,00	Суп-лапша домашняя с отварной куриной грудкой	200/10	113 2015	2,44	5,61	1,34	65,65
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Плов из птицы (куриная грудка)	250	291 2015	20,95	23,64	58,04	528,64
Яблоко (порционно)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	648 2004	0	0	19,6	78,4
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	537		31,43	19,38	84,15	649,53	Итого	780		28,55	29,37	109,66	829,89
							Всего			59,98	48,75	193,81	1479,42

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 НЕДЕЛЯ													
3 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	188 2015	10,37	8,01	59,30	354,00	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Мандарин (порционно)	100		0,81	0,31	13,34	53,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88 2015	1,57	4,31	7,27	74,16
Кофейный напиток на молоке	200	379 2015	5,49	2,68	15,95	100,60	Рыба(минтай), запеченная в омлете	100	249 2015	17,17	4,40	4,28	140,00
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Картофельное пюре	150	312 2015	3,06	4,80	20,44	137,25
							Компот из изюма, витамин С	200	348 2015	0,35	0,07	29,85	122,20
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	510		19,07	11,00	103,49	585,60	Итого	775		27,31	13,70	92,52	630,81
							Всего			46,38	24,70	196,01	1216,41

Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 НЕДЕЛЯ													
4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Горячий бутерброд с сыром (батон нарезной, масло сливочное, сыр)	45	7 2015	6,48	8,70	11,30	78,93	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша манная молочная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	181 2015	6,07	7,09	32,31	218,00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/10	106,107 2015	5,11	2,93	12,60	106,80
Какао с молоком	200	242 2001	6,70	4,35	29,48	193,96	Рагу из свинины	250	263 2015	16,68	42,94	24,57	540,00
Яблоко (порционно)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	Компот из яблок	200	342 2015	0,16	0,16	27,88	114,60
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	40		2,80	0,00	18,00	88,00
Итого	580		19,77	20,66	85,83	551,99	Итого	790		27,81	46,15	100,23	940,60
							Всего			47,58	66,81	186,06	1492,59

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
1 НЕДЕЛЯ													
5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	50/20	222 2015	9,85	6,84	23,21	193,00	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	54-16ж 2022	6,00	6,80	25,10	179,90	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/5	95 2015	1,78	5,07	10,29	101,25
Чай с молоком	200	378 2015	1,52	1,35	15,90	81,00	Фрикадельки с соусом сметанным с томатом	55/50	280,331 2015	6,98	16,77	10,61	224,00
Хлеб пшеничный	40		3,20	0,00	19,87	104,00	Капуста тушеная	150	71 2015	0,55	0,1	1,9	11
							Компот из сухофруктов, витамин С	200	349 2015	0,66	0,09	32,01	132,80
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	510		20,57	14,99	84,08	557,90	Итого	800		16,53	22,15	94,49	670,25
							Всего			37,10	37,14	178,57	1228,15

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2 НЕДЕЛЯ													
6 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	210 2015	10,22	25,65	2,73	299,31	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша геркулесовая молочная (жидкая) с маслом сливочным	150/5	182 2015	5,84	7,82	25,67	197,07	Суп картофельный с бобовыми (горох) с куриной грудкой отварной	200/10	102 2015	8,27	5,64	15,56	146,09
Чай с молоком	200	378 2015	1,52	1,35	15,90	81,00	Гуляш из свинины	100	260 2015	10,64	28,19	2,89	309,00
Хлеб пшеничный	40		3,20	0,00	19,87	104,00	Макаронные изделия отварные	150	309 2015	5,54	4,37	35,25	202,49
							Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	648 2004	0	0	19,6	78,4
							Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,83	130,00
							Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	505		20,78	34,82	64,17	681,38	Итого	820		32,61	38,32	122,91	989,18
							Всего			53,39	73,14	187,08	1670,56

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийно сть, ккал
2 НЕДЕЛЯ													
7 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Гуляш из птицы	50/50	260 2015	14,26	16,66	5,27	228,06	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша гречневая вязкая	150	303 2015	4,58	5,00	20,52	145,50	Свекольник со сметаной	200/5	35 2001	1,85	2,96	12,69	84,82
Чай с лимоном	200/7	377 2015	0,13	0,02	15,20	62,00	Голубцы ленивые с соусом томатным	115	298,348 2015	7,95	5,20	10,49	120,51
Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,83	130,00	Картофельное пюре	150	312 2015	3,06	4,80	20,44	137,25
							Напиток "Лимонад" (лимон) с витамином С	200	1008 2013	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	20		1,60	0,00	9,93	52,00
							Хлеб ржаной	40		2,80	0,00	18,00	88,00
Итого	507		22,97	21,68	65,82	565,56	Итого	790		18,06	13,08	99,00	596,99
							Всего			41,03	34,76	164,82	1162,55

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийно сть, ккал
2 НЕДЕЛЯ													
8 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр (порционно)	15	15 2015	3,48	4,43	0,00	54,60	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	200/15	96 2015	2,02	5,09	11,98	107,25
Масло сливочное (порционно)	5	14 2015	0,50	3,63	0,07	37,50	Шницель из свинины с соусом сметанным	115	268,330 2015	9,29	19,87	12,96	276,00
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	54-16ж 2022	6,00	6,80	25,10	179,90	Рагу овощное	150	143 2015	2,60	15,70	23,38	202,86
Кофейный напиток с молоком	200	259 2001	5,49	2,66	14,18	93,34	Компот из яблок	200	342 2015	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,83	130,00
Яблоко (порционно)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	580		18,39	18,04	66,99	504,44	Итого	780		21,57	40,82	123,53	940,71
							Всего			39,96	58,86	190,52	1445,15

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2 НЕДЕЛЯ													
9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	100/20	188 2015	6,91	5,34	39,53	236,00	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша пшениная (жидкая)молочная с маслом сливочным	150/5	182 2015	5,60	6,09	27,73	188,73	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82 2015	1,77	4,31	11,94	93,60
Чай с сахаром	200	376 2015	0,07	0,02	15,00	60,00	"Ёжики" мясные	60/50	ТТК 308	7,83	11,56	8,07	169,61
Хлеб пшеничный	40		3,20	0,00	19,86	104,00	Картофель тушеный по-домашнему	150	ТТК 94	2,94	16,20	25,65	180,50
							Компот из сухофруктов, витамин С	200	349 2015	0,66	0,09	32,01	132,80
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	515		15,78	11,45	102,12	588,73	Итого	805		19,76	32,28	117,35	777,71
							Всего			35,54	43,73	219,47	1366,44

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийно сть, ккал
3 НЕДЕЛЯ													
10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	210 2015	10,22	25,65	2,73	299,31	Пци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88 2015	1,57	4,31	7,27	74,16
Капша молочная 5 злаков со сливочным маслом	150/5	182 2015	5,05	7,43	18,71	161,37	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	292,331 2015	22,78	19,59	21,50	353,32
Чай с молоком	200	378 2015	1,52	1,35	15,90	81,00	Напиток "Лимонад" (лимон)с витамином С	200	1008 2013	0,14	0,00	25,17	101,21
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
Мандарин (порционно)	100		0,81	0,31	13,34	53,00	Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	595		20,00	34,74	65,58	672,68	Итого	715		28,99	23,90	82,34	672,69
							Всего			48,99	58,64	147,92	1345,37

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийно сть, ккал
3 НЕДЕЛЯ													
11 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	5	14 2015	0,50	3,63	0,07	37,50	Суп-лапша домашняя с отварной куриной грудкой	200/10	113 2015	2,44	5,61	1,34	65,65
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	222 2015	22,00	17,22	56,37	468,71	Фрикадельки с соусом сметанным с томатом	55/50	280,331 2015	6,98	16,77	10,61	224,00
Какао с молоком	200	693 2004	6,70	4,35	29,48	193,96	Макаронные изделия отварные	150	309 2015	5,54	4,37	35,25	202,49
Хлеб пшеничный	20		1,60	0,00	9,93	52,00	Напиток из шиповника	200	388 2015	0,68	0,28	20,76	88,20
Яблоко (порционно)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,00	9,93	52,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	525		31,32	25,72	108,59	813,27	Итого	715		19,34	27,03	91,39	698,34
							Всего			50,66	52,75	199,98	1511,61

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
3 НЕДЕЛЯ													
12 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Горячий бутерброд с сыром (батон нарезной, масло сливочное, сыр)	50	7 2015	7,20	9,67	12,56	87,70	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша пшенная (жидкая)молочная с маслом сливочным	200/5	182 2015	7,46	8,12	36,98	251,64	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/10	106,107 2015	5,11	2,93	12,60	106,80
Кофейный напиток с молоком	200	259 2001	5,49	2,66	14,18	93,34	Шницель из свинины с соусом сметанным	115	268,330 2015	9,29	19,87	12,96	276,00
Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,83	130,00	Рагу овощное	150	143 2015	2,60	15,70	23,38	202,86
							Компот из яблок	200	342 2015	0,16	0,16	27,88	114,60
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	505		24,15	20,45	88,55	562,68	Итого	815		23,72	38,78	116,50	901,46
							Всего			47,87	59,23	205,05	1464,14

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
3 НЕДЕЛЯ													
13 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Гуляш из птицы	50/50	260 2015	14,26	16,66	5,27	228,06	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша гречневая вязкая	150	303 2015	4,58	5,00	20,52	145,50	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82 2015	1,77	4,31	11,94	93,60
Чай с сахаром	200	376 2015	0,07	0,02	15,00	60,00	Рыба(минтай), запеченная в омлете	100	249 2015	17,17	4,40	4,28	140,00
Кондитерское изделие (печенье)	30		1,43	3,04	8,55	67,31	Картофель тушеный по-домашнему	150	ТТК 94	2,94	16,20	25,65	180,50
Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,53	130,00	Напиток "Лимонад" (апельсин)с витамином С	200	1008 2013	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,83	130,00
							Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	530		24,34	24,72	73,87	630,87	Итого	815		30,18	25,03	116,65	768,51
							Всего			54,52	49,75	190,52	1399,38

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
3 НЕДЕЛЯ													
14 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	210 2015	10,22	25,65	2,73	299,31	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	150/5	93 2015	4,55	7,49	25,10	186,75	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	103	2,69	2,84	17,45	118,25
Чай с лимоном	200/7	377 2015	0,13	0,02	15,20	62,00	Бигус "Школьный" с цыпленком бройлером	200	49 2005	12,01	15,50	20,98	271,46
Хлеб пшеничный	40		3,20	0,00	19,86	104,00	Компот из изюма, витамин С	200	348 2015	0,35	0,07	29,85	122,20
							Хлеб пшеничный	50		4,00	0,00	24,83	130,00
							Хлеб ржаной	50		3,50	0,00	22,50	110,00
Итого	512		18,10	33,16	62,89	652,06	Итого	810		23,21	18,53	117,89	765,11
							Всего			41,31	51,69	180,78	1417,17

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
4 НЕДЕЛЯ													
15 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Запеканка из творога с морковью и со сгущенным молоком	150/20	224 2015	28,38	18,84	41,31	448,43	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/5	95 2015	1,78	5,07	10,29	101,25
Чай с молоком	200	378 2015	1,52	1,35	15,90	81,00	Биточки из свинины с соусом сметанным	115	268,330 2015	9,29	19,87	12,96	276,00
Яблоко (порционно)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	Картофельное пюре	150	312 2015	3,06	4,80	20,44	137,25
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349 2015	0,66	0,09	32,01	132,80
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	530		32,82	20,71	84,85	668,53	Итого	730		19,29	29,83	104,10	791,30
							Всего			52,11	50,54	188,95	1459,83

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
4 НЕДЕЛЯ													
16 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	15	15 2015	3,48	4,43	0,00	54,60	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Масло сливочное	5	14 2015	0,50	3,63	0,07	37,50	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей отварной	200/15	88 2015	1,57	4,31	7,27	74,16
Каша манная молочная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	181 2015	6,07	7,09	32,31	218,00	Гуляш из свинины	50/50	260 2015	10,64	25,19	3,89	309,00
Пудинг из творога с изюмом и стуженым молоком	50/20	222 2015	9,85	6,84	23,21	193,00	Каша гречневая вязкая	150	510 2004	6,98	8,91	7,65	222,00
Кофейный напиток на молоке	200	379 2015	3,17	2,68	15,95	100,60	Компот из яблок	200	342 2015	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	525		25,47	24,67	86,44	681,70	Итого	785		24,51	38,69	77,37	876,96
							Всего			49,98	63,36	203,92	1558,66

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
4 НЕДЕЛЯ													
17 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Горячий бутерброд с сыром (багет нарезной, масло сливочное, сыр)	50	7 2015	7,20	9,67	12,56	87,70	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно) и горошек консервированный	30/30	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Каша геркулесовая молочная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182 2015	6,98	9,10	39,82	269,50	Суп из овощей со сметаной	200/5	99 2015	1,63	4,63	9,08	82,07
Чай с сахаром	200	376 2015	0,07	0,02	15,00	60,00	Рыбные палочки "Лисичкины" (минтай)	100	ТТК 18	12,86	1,81	11,17	103,00
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Картофель тушеный по-домашнему	150	ТТК 94	2,94	16,20	25,65	180,50
Яблоко (порционно)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	Напиток "Лимонад" (апельсин) с витамином С	200	1008 2013	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого	605		17,17	19,31	95,02	556,30	Итого	775		22,73	22,76	101,75	623,98
							Всего			39,90	42,07	191,31	1180,28

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
4 НЕДЕЛЯ													
18 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	15	15 2015	3,48	4,43	0,00	54,60	Доп. гарнир: огурец или помидор свежий (порционно)	60	71 2015	0,66	0,12	2,28	13,2
Капша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	182 2015	5,06	7,10	33,35	218,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82 2015	1,77	4,31	11,94	93,60
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,70	4,35	29,48	193,96	Жаркое по-домашнему из свинины	250	259 2015	12,00	39,52	27,85	515,11
Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00	Компот из изюма, витамин С	200	348 2015	0,35	0,07	29,85	122,20
Фрукт (порционно)	180		1,62	0,36	14,58	77,40	Хлеб пшеничный	30		2,40	0,00	14,90	78,00
							Хлеб ржаной	30		2,10	0,00	13,50	66,00
Итого			19,26	16,24	92,31	621,96	Итого			19,28	44,02	100,88	888,11
							Всего			38,54	60,26	193,19	1510,07

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

Примерное рекомендованное 18-дневное (2-хразовое) меню на 210 рублей 03 копейки для городских оздоровительных лагерей летом 2026 года

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Итого за 18 дней			826,42	926,47	3412,38	25344,26
			45,9122	51,4706	189,57667	1408,0144