



УТВЕРЖДЕНО  
Начальник лагеря  
М.В.Юрков

# МЕНЮ

| №   | Приём пищи, наименование блюда                             | Масса порции, г | Пищевая ценность |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|     |                                                            |                 | Б                | Ж            | У            |                               |
|     | <b>Завтрак (1-ый день)</b>                                 |                 |                  |              |              |                               |
| 1   | Бутерброд с маслом                                         | 1/30/10         | 2,6              | 8,8          | 14,3         | 147,0                         |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром | 1/200           | 8,6              | 11,4         | 57,1         | 365,0                         |
| 376 | Чай с сахаром                                              | 1/200           | 0,1              | 0,0          | 15,0         | 60,0                          |
| 338 | Яблоко свежее                                              | 1/100           | 0,4              | 0,0          | 12,6         | 52,0                          |
|     |                                                            | <b>итого</b>    | <b>11,7</b>      | <b>20,2</b>  | <b>99,0</b>  | <b>624,0</b>                  |
|     | <b>Обед</b>                                                |                 |                  |              |              |                               |
|     | Хлеб пшеничный                                             | 2/30            | 4,8              | 0,8          | 25,2         | 126,6                         |
| 82  | Борщ с капустой свежей и картофелем                        | 1/250           | 1,82             | 4,9          | 15,2         | 112,25                        |
| 146 | Пюре картофельное                                          | 1/150           | 3,06             | 4,82         | 20,02        | 140,86                        |
| 136 | Котлеты рубленые из птицы                                  | 1/100           | 15,16            | 21,75        | 15,16        | 320,83                        |
| 376 | Чай с сахаром                                              | 1/200           | 0,1              | 0,0          | 15,0         | 60,0                          |
|     |                                                            | <b>итого</b>    | <b>24,94</b>     | <b>32,27</b> | <b>90,58</b> | <b>760,54</b>                 |
|     | <b>Завтрак (2-ой день)</b>                                 |                 |                  |              |              |                               |
|     | Хлеб пшеничный                                             | 2/30            | 4,8              | 0,8          | 25,2         | 126,6                         |
| 210 | Омлет натуральный                                          | 1/200/10        | 19,4             | 31,6         | 3,4          | 375,0                         |
| 376 | Чай с сахаром                                              | 1/200           | 0,1              | 0,0          | 15,0         | 60,0                          |
|     | Мини-рулет Яшкино                                          | 1/35            | 1,75             | 5,6          | 20,65        | 136,5                         |
|     |                                                            | <b>итого</b>    | <b>26,05</b>     | <b>38,0</b>  | <b>64,25</b> | <b>698,1</b>                  |
|     | <b>Обед</b>                                                |                 |                  |              |              |                               |
|     | Хлеб пшеничный                                             | 2/30            | 4,8              | 0,8          | 25,2         | 126,6                         |

|                            |                                                         |              |              |              |               |               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 103                        | Суп картофельный с макаронными изделиями                | 1/250        | 2,7          | 2,22         | 24,22         | 132,5         |
| 302                        | Каша гречневая рассыпчатая                              | 1/150        | 8,33         | 6,98         | 45,25         | 277,33        |
| 101                        | Котлета мясная, в соусе сметанном с томатом             | 1/80/30      | 9,02         | 23,44        | 13,2          | 300,2         |
| 376                        | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
|                            |                                                         | <b>итого</b> | <b>24,95</b> | <b>33,44</b> | <b>122,87</b> | <b>896,63</b> |
| <b>Завтрак (3-ий день)</b> |                                                         |              |              |              |               |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                          | 1/30         | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          |
| 174                        | Каша из ячневой крупы с маслом и сахаром                | 1/200        | 8,58         | 13,4         | 62,7          | 405,8         |
| 376                        | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
| 338                        | Мандарин                                                | 1/100        | 0,8          | 0,0          | 40,0          | 163,0         |
|                            |                                                         | <b>итого</b> | <b>11,88</b> | <b>13,8</b>  | <b>130,3</b>  | <b>692,4</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                         |              |              |              |               |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                          | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2          | 126,6         |
| 53                         | Салат из свеклы с зеленым горошком                      | 1/100        | 1,8          | 6,0          | 10,6          | 104,0         |
| 119                        | Суп с горохом лущеным                                   | 1/250        | 2,4          | 2,8          | 23,3          | 127,5         |
| 309                        | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 1/150        | 5,35         | 4,84         | 28,57         | 179,4         |
| 261                        | Печень тушеная в соусе                                  | 1/100        | 16,3         | 6,7          | 1,9           | 133,0         |
| 349                        | Компот из смеси сухофруктов                             | 1/200        | 0,08         | 0,0          | 21,8          | 87,6          |
|                            |                                                         | <b>итого</b> | <b>30,73</b> | <b>21,14</b> | <b>111,37</b> | <b>758,1</b>  |
| <b>Завтрак (4-ый день)</b> |                                                         |              |              |              |               |               |
| 1                          | Бутерброд с маслом                                      | 1/30/10      | 2,6          | 8,8          | 14,3          | 147,0         |
| 181                        | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 1/200        | 6,1          | 11,3         | 43,4          | 300,0         |
| 376                        | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
| 338                        | Яблоко свежее                                           | 1/100        | 0,4          | 0,0          | 12,6          | 52,0          |
|                            |                                                         | <b>итого</b> | <b>9,2</b>   | <b>20,1</b>  | <b>85,3</b>   | <b>559,0</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                         |              |              |              |               |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                          | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2          | 126,6         |
| 67                         | Винегрет овощной                                        | 1/100        | 1,4          | 2,6          | 8,6           | 63,0          |
| 96                         | Рассольник Ленинградский с перловой крупой              | 1/250        | 2,1          | 5,1          | 20,5          | 136,25        |
| 304                        | Рис отварной                                            | 1/150        | 4,18         | 6,78         | 46,0          | 261,83        |
| 290/<br>331                | Курица тушеная в соусе, сметанном с томатом             | 1/80/30      | 16,2         | 20,52        | 4,56          | 267,6         |
| 377                        | Чай с лимоном                                           | 1/200/7      | 0,2          | 0,0          | 16,0          | 65,0          |
|                            |                                                         | <b>итого</b> | <b>28,88</b> | <b>35,8</b>  | <b>120,86</b> | <b>920,28</b> |

|                            |                                                                       |              |              |              |              |               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак (5-ый день)</b> |                                                                       |              |              |              |              |               |
| 3                          | Бутерброд с маслом и сыром                                            | 1/30/5/15    | 6,2          | 9,3          | 14,2         | 165,0         |
| 173                        | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром            | 1/200        | 8,6          | 11,4         | 57,1         | 365,0         |
| 376                        | Чай с сахаром                                                         | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0         | 60,0          |
|                            |                                                                       | <b>итого</b> | <b>14,9</b>  | <b>20,7</b>  | <b>86,3</b>  | <b>590,0</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                                       |              |              |              |              |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                                        | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2         | 126,6         |
| 88                         | Щи из свежей капусты с картофелем                                     | 1/250        | 1,6          | 4,92         | 11,5         | 96,75         |
| 312                        | Пюре картофельное                                                     | 1/150        | 3,12         | 5,1          | 18,52        | 132,6         |
| 105                        | Зразы «Школьные»                                                      | 1/90/5       | 12,5         | 18,4         | 11,3         | 266,0         |
|                            | Напиток «Витошка» с витаминами                                        | 1/200        | 0,0          | 0,0          | 19,0         | 330,0         |
|                            |                                                                       | <b>итого</b> | <b>22,02</b> | <b>29,22</b> | <b>85,52</b> | <b>951,95</b> |
| <b>Завтрак (6-ой день)</b> |                                                                       |              |              |              |              |               |
| 1                          | Бутерброд с маслом                                                    | 1/30/10      | 2,6          | 8,8          | 14,3         | 147,0         |
| 120                        | Суп молочный с макаронными изделиями                                  | 1/250        | 3,5          | 4,77         | 20,7         | 142,75        |
| 376                        | Чай с сахаром                                                         | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0         | 60,0          |
| 338                        | Яблоко свежее                                                         | 1/100        | 0,4          | 0,0          | 12,6         | 52,0          |
|                            |                                                                       | <b>итого</b> | <b>6,6</b>   | <b>13,57</b> | <b>62,6</b>  | <b>401,75</b> |
| <b>Обед</b>                |                                                                       |              |              |              |              |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                                        | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2         | 126,6         |
| 40                         | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком                      | 1/100        | 2,8          | 7,0          | 14,7         | 133,0         |
| 119                        | Суп с горохом лущеным                                                 | 1/250        | 2,4          | 2,8          | 23,3         | 127,5         |
| 291                        | Плов из курицы                                                        | 1/50/100     | 14,9         | 19,0         | 24,1         | 327,0         |
| 360                        | Кисель с витаминами                                                   | 1/200        | 0,0          | 0,0          | 188,0        | 240,0         |
|                            |                                                                       | <b>итого</b> | <b>24,9</b>  | <b>29,6</b>  | <b>275,3</b> | <b>954,1</b>  |
| <b>Завтрак (7-ой день)</b> |                                                                       |              |              |              |              |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                                        | 1/30         | 2,4          | 0,4          | 12,6         | 63,6          |
| 173                        | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом и сахаром | 1/150/10/10  | 7,7          | 13,5         | 51,4         | 358,0         |
| 376                        | Чай с сахаром                                                         | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0         | 60,0          |
|                            |                                                                       | <b>итого</b> | <b>10,2</b>  | <b>13,9</b>  | <b>79,0</b>  | <b>481,6</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                                       |              |              |              |              |               |
|                            | Хлеб пшеничный                                                        | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2         | 126,6         |
| 39                         | Салат картофельный с кукурузой и морковью                             | 1/100        | 1,5          | 6,0          | 10,8         | 103,0         |

|                             |                                                         |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 82                          | Борщ с капустой свежей и картофелем                     | 1/250        | 1,82         | 4,9          | 15,2          | 112,25        |
| 302                         | Каша рассыпчатая перловая                               | 1/150        | 4,43         | 4,74         | 35,58         | 202,7         |
| 261                         | Печень тушеная в соусе                                  | 1/100        | 16,3         | 6,7          | 1,9           | 133,0         |
| 349                         | Компот из смеси сухофруктов                             | 1/200        | 0,08         | 0,0          | 21,8          | 87,6          |
|                             |                                                         | <b>итого</b> | <b>28,93</b> | <b>23,14</b> | <b>110,48</b> | <b>765,15</b> |
| <b>Завтрак (8-ой день)</b>  |                                                         |              |              |              |               |               |
| 2                           | Бутерброд с повидлом                                    | 1/5/20/30    | 2,6          | 4,6          | 27,4          | 161,0         |
| 173                         | Каша из пшена с маслом и сахаром                        | 1/200        | 8,19         | 4,0          | 53,3          | 281,9         |
| 376                         | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
|                             |                                                         | <b>итого</b> | <b>10,89</b> | <b>8,6</b>   | <b>95,7</b>   | <b>502,9</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                                         |              |              |              |               |               |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2          | 126,6         |
| 103                         | Суп картофельный с макаронными изделиями                | 1/250        | 2,7          | 2,22         | 24,22         | 132,5         |
| 302                         | Каша гречневая рассыпчатая                              | 1/150        | 8,33         | 6,98         | 45,25         | 277,33        |
| 278/<br>331                 | Тефтели мясные в соусе, сметанном с томатном            | 1/80/30      | 7,7          | 15,4         | 12,5          | 219,0         |
| 376                         | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
|                             |                                                         | <b>итого</b> | <b>23,63</b> | <b>25,4</b>  | <b>122,17</b> | <b>815,43</b> |
| <b>Завтрак (9-ый день)</b>  |                                                         |              |              |              |               |               |
| 1                           | Бутерброд с маслом                                      | 1/30/10      | 2,6          | 8,8          | 14,3          | 147,0         |
| 181                         | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 1/200        | 6,1          | 11,3         | 43,4          | 300,0         |
| 376                         | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
|                             |                                                         | <b>итого</b> | <b>8,8</b>   | <b>20,1</b>  | <b>72,7</b>   | <b>507,0</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                                         |              |              |              |               |               |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 2/30         | 4,8          | 0,8          | 25,2          | 126,6         |
| 96                          | Рассольник Ленинградский с перловой крупой              | 1/250        | 2,1          | 5,1          | 20,5          | 136,25        |
| 309                         | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 1/150        | 5,35         | 4,84         | 28,57         | 179,4         |
| 136                         | Котлеты рубленые из птицы                               | 1/100        | 15,16        | 21,75        | 15,16         | 320,83        |
| 331                         | Соус сметанный с томатом                                | 1/30         | 0,54         | 2,61         | 2,3           | 25,5          |
| 376                         | Чай с сахаром                                           | 1/200        | 0,1          | 0,0          | 15,0          | 60,0          |
|                             |                                                         | <b>итого</b> | <b>28,05</b> | <b>35,1</b>  | <b>106,73</b> | <b>848,58</b> |
| <b>Завтрак (10-ый день)</b> |                                                         |              |              |              |               |               |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 1/30         | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          |

|             |                                          |              |              |             |                          |              |
|-------------|------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|
| 173         | Каша из пшена с маслом и сахаром         | 1/200        | 8,19         | 4,0         | 53,3                     | 281,9        |
| 382         | Какао с молоком                          | 1/200        | 3,76         | 3,2         | 26,74                    | 150,8        |
|             |                                          | <b>итого</b> | <b>14,35</b> | <b>7,6</b>  | <b>92,64</b>             | <b>496,3</b> |
| <b>Обед</b> |                                          |              |              |             |                          |              |
|             | Хлеб пшеничный                           | 2/30         | 4,8          | 0,8         | 25,2                     | 126,6        |
| 45          | Салат из белокочанной капусты с морковью | 1/100        | 1,4          | 4,6         | 10,3                     | 88,0         |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250        | 2,7          | 2,22        | 24,22                    | 132,5        |
| 304         | Рис отварной                             | 1/150        | 4,18         | 6,78        | 46,0                     | 261,8        |
| 290         | Гуляш из курицы                          | 1/100        | 12,2         | 2,4         | 2,6                      | 101,0        |
| 376         | Чай с сахаром                            | 1/200        | 0,1          | 0,0         | 15,0                     | 60,0         |
|             |                                          | <b>итого</b> | <b>25,38</b> | <b>16,8</b> | <b>123,3</b><br><b>2</b> | <b>769,9</b> |