

МЕНЮ НА ЛАГЕРЬ 2025 г

Сборник рецептур	№ тех. Кар.	Наименование блюд	Выход блюд в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
		с 11 ЛЕТ					
		Первая неделя					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
		Завтрак					
2004	№228	Каша пшеничная молочная на цельном молоке	250	4,05	5,26	25,84	135,51
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 397	Какао с молоком	200	4,61	3,42	22,02	161,28
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,2	5,46		72,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,55	19,12	77,78	570,69
		ОБЕД					
2001	№ 91	Рассольник " Ленинградский" со сметаной (т/о)	250	6,512	5,153	26,557	198,82
2005	№ 528	Макароны отварные с маслом	180	6,92	4,07	31,7	195,99
2006	№ 69	Гуляш из свинины	120/50	11,12	23,341	8,314	252,21
2009	№ 30	Сок	200	0,14		20	100
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,767	33,564	135,22	974,52
		ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК		51,317	52,684	213	1545,21
		ВТОРНИК					
		Завтрак					
2006	№ 528	Запеканка творожная с рисом и с изюмом	250	12,15	15,75	19,77	226,57
2005	№15	Соус молочный	50	1,358	2,756	10,342	80,4
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,398	19,056	75,072	565,86

		ОБЕД					
2004	№ 38	Суп овощной с курицей	250	9,03	7,65	23,39	190,41
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	180	3,24	3,88	19,51	146,3
2004	№ 72	Котлета мясная " Домашняя"	120	12,065	20,72	10,233	235,97
2006	№ 27	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2008	№ 411	Кисель	200	0,02		21,38	111
2010	№ 458 А	Фрукт свежий	1 шт.	0,6		13,93	69
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,93	33,25	138,19	984,18
		ИТОГО ЗА ВТОРНИК		51,328	52,306	213,27	1550,04
		СРЕДА					
		Завтрак					
2009	№ 97	Каша манная молочная на цельном молоке	250	5,17	5,8	27,99	158,83
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,2	5,46		72,2
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2006	№ 192	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,2	21,27	129,3
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,22	19,1	79,18	562,03
		ОБЕД					
2004	№ 57	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к б-не со сметаной	250	5,13	4,93	15,91	149,55
2009	№ 54	Рис отварной	180	5,04	6,43	37,09	250,49
2008	№ 176	Рыбка в шубке	120/60	11,73	11,97	10,66	186,38
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
		Печенье	30	2,25	8,81	9,26	102,1
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,365	33,14	134,26	980,12
		ИТОГО ЗА СРЕДУ		50,585	52,24	213,44	1542,15
		ЧЕТВЕРГ					

		Завтрак					
2005	№ 216	Макароны отварные с сыром	220/20	11,95	7,03	26,179	214,21
2006	№ 50	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,44	19,03	78,019	570,7
		ОБЕД					
2006	№ 44	Уха "Царская" из рыб.конс.	250	7,12	12,097	18,86	231,07
2009	№ 205	Гречка отварная	180	7,61	5,04	38,87	227,47
2005	№ 93	Печень по-строгановски	120/50	9,47	15,27	10,4	193
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2011	№ 249	Компот из свежих фруктов	200	0,08		17,23	65,3
2006	№ 27	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,255	33,407	135,11	948,34
		ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ		50,695	52,437	213,13	1519,04
		ПЯТНИЦА					
		Завтрак					
2008	№329	Каша пшенная молочная на цельном молоке	250	6,808	7,09	24,604	154,62
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 1	Мармелад желейный	25	1,67	0,175	7,61	81,75
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,755	19,025	77,281	568,39
		ОБЕД					
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	250	7,355	4,93	22,18	204,55
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	180	3,24	3,88	20,51	136,3
2006	№ 584	Голень запечёная	120	11,06	15,19	9,72	215,98
2004	№ 925	Салат из св.огурцов с горош.,морк.	100	2,41	7,71	3,24	84,72
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,08		17,23	65,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2010	№ 458 А	Фрукт	1шт.	0,6		16,05	63
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,12	32,71	135,78	987,35

		ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ		50,875	51,735	213,06	1555,74
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		254,8	261,4	1065,9	7712,18
		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		247,5	253	1053,3	7480
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
		Завтрак					
2006	№ 238	Каша "Дружба" молочная	250	3,36	5,94	27,85	174,56
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2004	№ 536	Йогурт 1 ,5%	100	5	1,5	3,5	51
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,637	18,96	76,417	557,58
		ОБЕД					
2009	№ 104	Суп картофельный с гречкой и с мясными фрикадельками	250	7,35	15,72	29,56	253,25
2005	№ 528	Макароны отварные с маслом	180	6,92	4,07	31,7	195,99
2006	№ 803	Котлета курин.запеч.в соусе	120/50	10,11	12,9	11,8	245,6
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2008	№ 411	Кисель	200	0,2		15,04	57,19
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,655	33,69	136,75	979,53
		ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК		51,292	52,65	213,17	1537,11
		ВТОРНИК					
		Завтрак					
2009	№273	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	250	7,17	7,66	19,46	168,32
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2010	№ 458 А	Фрукт свежий	1 шт.	0,6		13,93	69
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,047	18,92	78,457	569,34

		ОБЕД					
2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	250	5,84	5,63	17,52	137,37
2004	№233	Рыбные колобки в соусе	120/50	12,54	7,04	7,78	151,27
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	180	3,24	3,88	19,51	136,3
2011	№ 249	Компот из свежих фруктов	200	0,08		17,23	65,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
		Конфета	50		8,91	21,65	209
2004	№ 741	Икра свекольная	100	3,55	7,167	4	72,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,625	33,627	134,54	989,24
		ИТОГО ЗА ВТОРНИК		50,672	52,547	213	1558,58
		СРЕДА					
		Завтрак					
2006	№ 526	Запеканка творожная с манкой и с курагой	250	11,94	12,48	20,21	224,11
2005	№15	Соус молочный	50	1,358	2,756	10,342	80,4
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,188	19,22	75,512	563,4
		ОБЕД					
2004	№ 42	Суп картофельный с бобами и с курицей	250	7,02	8,09	22,21	208,41
2006	№ 199	Бефстроганов из гов.сердца с овощами	120/50	11,17	10,01	6,02	108,65
2009	№ 54	Рис отварной	180	5,04	6,43	37,09	250,49
2004	№ 28	Салат из дайкона с морковью	100	1,6	6,61	5,4	87
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2009	№ 30	Сок	200	0,14		20	100
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,345	32,14	137,57	972,05
		ИТОГО ЗА СРЕДУ		50,533	51,36	213,08	1535,45
		ЧЕТВЕРГ					
		Завтрак					
2008	№ 293	Пельмени отварные с маслом	250	8,2	8,09	24,6	178,06

2008	№ 397	Какао с молоком	200	4,61	3,42	22,02	161,28
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,5	19,18	76,54	541,04
		ОБЕД					
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	250	7,512	8,253	25,557	288,82
2004	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	350	16,24	23,48	43,71	386,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,08		17,23	65,3
2006	№ 27	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14
		ИТОГО ЗА ОБЕД		31,807	32,733	136,25	971,92
		ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ		49,307	51,913	212,79	1512,96
		ПЯТНИЦА					
		Завтрак					
2010	№ 49	Каша рисовая молочная на цельном молоке	250	7,21	8,85	20,31	169,32
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2010	№ 458 А	Фрукт свежий	1 шт.	0,6		13,93	69
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,06	19,11	79,2	569,41
		ОБЕД					
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	250	7,355	4,93	21,18	204,55
2009	№ 205	Гречка отварная	180	7,61	5,04	38,87	227,47
2006	№ 102	Зраза мясная с овощами	120	8,64	20,05	10,91	214,38
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
2004	№ 364	Соус томатный	50	0,978	2,028	1,344	33,08
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,798	33,048	133,64	971,08
		ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ		50,858	52,158	212,84	1540,49
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		252,66	260,63	1064,9	7684,59

		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		247,5	253	1053,3	7480
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		507,5	522,0	2130,8	15396,8
		За один день		50,7	52,2	213,1	1539,7
		По СанПину (за один день)		49,5	50,6	210,65	1496