



Менюготавливаемых блюд

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Завтрак 1	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	215	8,84	11,32	48,37	219,43	173	16-56
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	3,48	2,94	17,53	230,76	379	13-45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	15	8-50
	Итого за Завтрак 1	495	18,91	16,13	87,5	572,59		43-49
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14	21-48
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250		5,82	16,53	219,5	102	15-09
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	9-99
	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ С СОУСОМ	100	8,25	20,3	3,97	232,03	1	40-69
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Печенье	50	4	6,5	33	210	705	17-50
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	Итого за Обед	1 030	33,16	45,26	140,15	1 207,46		129-21
	Итого за день	1 525	52,07	61,39	227,65	1 780,05		172-70

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	12	48,82	347,56	173	20-53
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	205	3,98	3,9	25,69	155,14	700	15-76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	Итого за Завтрак 1	505	18,74	16,3	99,11	620,2		41-27
Обед	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	100	0,7	6	1,7	80	71	23-40
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	18-64
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	42-00
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	4-90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Вафли	50	2,25	13	33	260	706	30-50
	Итого за Обед	950	47,23	41,17	134,93	1 128,62		135-25
	Итого за день	1 455	65,97	57,47	234,04	1 748,82		176-52

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	225	6,71	7,82	35,46	239,27	181	16-51
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7-20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	Итого за Завтрак 1	575	20,47	8,78	88,34	515,37		40-69
Обед	Салат картофельный с кукурузой	100	3	6,23	23,7	164	704	16-60
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103	16-80
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312	24-87
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	15,54	4,61	5,02	123,91	227	44-58
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2-32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200			22,4	90	418	12-00
	Итого за Обед	1 080	35,39	27,47	137	950,91		120-98
	Итого за день	1 655	55,86	36,25	225,34	1 466,28		161-67

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ					1		4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	200	5,79	10,64	31,88	247,61	175	16-41
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2-32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20-19
	Итого за Завтрак 1	495	14,88	18,53	84,82	566,41		43-90
Обед								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46	10-29
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88	17-55
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	9-99
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	16-87	14,48	5,35	219,22	290	40-82
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	Итого за Обед	980	46,11	37,17	101,41	932,66		103-16
	Итого за день	1 475	60,99	55,7	186,23	1 499,07		147-06
Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА					1		5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная гречневая с маслом.	250	10,27	13,15	52,74	371,42	173	21-48
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15-38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	Итого за Завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28		41-84
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,86	3,19	6,26	65,02	703	18-85
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,87	10,21	11,98	176,76	96	19-56
	Жаркое по-домашнему из криной грудки	175	12,23	18,79	16,49	293,32	701	49-04
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Итого за Обед	875	36,15	33,26	84,93	799,8		111-96
	Итого за день	1 375	54,1	50,61	187,33	1 440,08		153-80
Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК					2		1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	174	20-24
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	377	4-03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1	1-99
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20-19
	Итого за Завтрак 1	490	12,58	17,97	80,6	535,69		46-45
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,86	3,19	6,26	65,02	703	18-85
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250		5,82	16,53	219,5	102	15-09
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302	10-42
	БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,08	10,88	4,64	165,51	1	37-94
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7-20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	Вафли	50	2,25	13	33	260	706	30-50
	Итого за Обед	1 040	40,52	41,36	155,03	1 259,63		135-81
	Итого за день	1 530	53,1	59,33	235,63	1 795,32		182-26

Рацион:	ЛАГЕРЬ 2025 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК				2	2		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная пшеничная с маслом	190	7,6	9,73	38,99	274,45	173	19-18
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2-32
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	2	6-58
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
Итого за Завтрак 1		545	19,85	10,47	82,31	505,35		40-08
Обед								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46	10-29
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	18-64
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,41	4,01	46,34	239,13	304	13-13
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	16,95	14,8	5,09	221,02	290	40,02
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	4-90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
Итого за Обед		980	43,9	36,12	123,17	1 003,46		102-79
Итого за день		1 525	63,75	46,59	205,48	1 508,81		142-87
Рацион:	ЛАГЕРЬ 2025 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА				2	3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	20-51
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15-38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
Итого за Завтрак 1		500	14,91	17,5	89,51	578,37		40-87
Обед								
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ	100	1,73	6,17	9,23	99,5	42	12-63
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103	16-80
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312	24-87
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	15,54	4,61	5,02	123,91	227	44-58
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200			22,4	90	418	12-00
Итого за Обед		1 080	34,83	27,43	135,16	941,21		123-39
Итого за день		1 580	49,74	44,93	224,67	1 519,58		164-26
Рацион:	ЛАГЕРЬ 2025 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ				2	4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	205	8,43	10,79	43,26	304,57	173	15-79
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377	3-71
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1	3-98
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	14	5-94
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
Итого за Завтрак 1		558	21,46	15,85	78,62	544,17		41-42
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14	21-48
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,51	10,29	6,24	149,4	98	14-39
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	42-00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Печенье	50	4	6,5	33	210	705	17-50
Итого за Обед		850	39,14	34,66	130,7	999,26		107-88
Итого за день		1 408	60,6	50,51	209,32	1 543,43		149-30

Рацион:	ЛАГЕРЬ 2025 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА				2		5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5,96	6,95	31,52	212,68	181	14-67
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	12-23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
	Итого за Завтрак 1	550	22,72	10,42	72,46	474,78		43-88
Обед								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46	10-29
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88	17-55
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	9-99
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	105	17,02	15,05	5,38	224,35	290	40,31
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7-20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200			22,4	90	418	12-00
	Итого за Обед	1 085	35,84	37,46	123,69	983,96		101-15
	Итого за день	1 635	58,56	47,88	196,15	1 458,74		145-03

Рацион:	ЛАГЕРЬ 2025 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА				2		5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5,96	6,95	31,52	212,68	181	14-67
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	12-23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386	12-00
Итого за Завтрак 1		550	22,72	10,42	72,46	474,78		43-88
Обед								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46	10-29
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88	17-55
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	9-99
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	105	17,02	15,05	5,38	224,35	290	40-31
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7-20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200			22,4	90	418	12-00
Итого за Обед		1 085	35,84	37,46	123,69	983,96		101-15
Итого за день		1 635	58,56	47,88	196,15	1 458,74		145-03