



МЕНЮ на 09.06.2026

Для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере (с дневным пребыванием по усредненным нормам)

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
71/2 011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	7	0,42	0,06	1,14
283к/к/2 008	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/40	263	13,21	18,49	10,26
331/2 008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	191	5,50	4,80	31,30
430/2 008	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	43	0,20	0,10	12,11
338/2 011	БАНАН	200	192	3,00	1,00	42,00
Итого за прием пищи		710	696	22,33	24,45	96,81
ОБЕД						
22/2 008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	76	0,70	7,16	2,26
142/2 004	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	101	2,35	3,74	14,58
661/Т/Т/к 661	ПЕЛЬМЕНИ "ДОМАШНИЕ" ЗАПЕЧЁННЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	150/30	326	16,50	24,00	10,95
394/2 008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	117	0,30	0,10	28,20
Т/Т/к №1/Т/Т/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	93	3,70	0,66	18,17
Т/Т/к №2/Т/Т/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	117	3,50	1,30	23,30
Итого за прием пищи		765	830	27,05	36,96	97,46
ПОЛДНИК						
464/2 008	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	217	5,40	3,22	39,90
к/к/	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	120	1,00		25,40
338/2 008	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	44	0,90	0,10	9,00
Итого за прием пищи		375	381	7,30	3,32	74,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			1 907	56,68	64,73	268,57

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 584 руб 90коп

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор