

**МЕНЮ на 10.06.2026**

**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						
10/2 008	БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ РУБЛЕННОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/20	159	8,60	6,50	20,80
184т/т/к /2 008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	199	6,80	7,10	26,90
433/2 008	КАКАО С МОЛОКОМ	200	134	2,90	2,50	24,80
т/т/к №3/1/т/ т/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1/100	96	6,30	3,20	10,60
к/к/	АПЕЛЬСИН	150	65	1,40	0,27	12,20
Итого за прием пищи		715	653	26,00	19,57	95,30
ОБЕД						
45/2 012	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	74	0,81	3,72	4,60
84/2 013	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15// 5	179	5,84	5,26	18,35
239/2 008	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	90	226	12,70	13,34	13,50
321/2 012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	141	3,10	4,80	20,50
402/2 008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	131	0,60	0,10	31,70
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		865	961	30,25	29,18	130,12
ПОЛДНИК						
Ттк483/2 012	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	244	8,40	7,70	35,10
к/к/	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1/200	105	5,60	4,90	9,30
423/2 008	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРНОЙ ПУДРОЙ	110	157	0,44	0,44	37,30
Итого за прием пищи		385	506	14,44	13,04	81,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2 120	70,69	61,79	307,12

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

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор