



**МЕНЮ на 11.06.2026**  
**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 |
|---------------------|---|----------------|-------|-------|-------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |                |       |       |       |          |
| Т/Т/к<br>№4/2 008   | БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ ИЗ КУРЫ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    | <b>20/5/40</b> | 134   | 3,33  | 10,32 | 12,30    |
| 285/1 996           | ОМЛЕТ С СЫРОМ   | <b>150</b>     | 259   | 10,90 | 15,80 | 3,00     |
| 432/2 008           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | <b>200</b>     | 107   | 1,50  | 1,30  | 22,40    |
| Т/Т/к<br>№3/1/Т/Т/к | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                | <b>1/100</b>   | 96    | 6,30  | 3,20  | 10,60    |
| 483/2 008           | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ   | <b>40</b>      | 148   | 7,66  | 2,60  | 23,00    |
| Итого за прием пищи |   | 555            | 744   | 29,69 | 33,22 | 71,30    |
| <b>ОБЕД</b>         |   |                |       |       |       |          |
| 23/2 008            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | <b>60</b>      | 64    | 0,54  | 6,06  | 1,74     |
| 89/2 008            | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ                   | <b>200/5/1</b> | 103   | 2,45  | 4,15  | 13,98    |
| 10.15/2 005         | ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ                                      | <b>90</b>      | 285   | 10,80 | 12,30 | 21,30    |
| 331/2 008           | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ  | <b>150</b>     | 191   | 5,50  | 4,80  | 31,30    |
| Ттк436/2 008        | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | <b>200</b>     | 68    | 0,20  |       | 6,40     |
| Т/Т/к<br>№1/Т/Т/к   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | <b>50</b>      | 93    | 3,70  | 0,66  | 18,17    |
| Т/Т/к<br>№2/Т/Т/к   | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                | <b>45</b>      | 117   | 3,50  | 1,30  | 23,30    |
| Итого за прием пищи |   | 801            | 921   | 26,69 | 29,27 | 116,19   |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |                |       |       |       |          |
| 453/2 008           | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                       | <b>75</b>      | 219   | 6,20  | 1,50  | 46,50    |
| к/к/                | СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ             | <b>200</b>     | 120   | 1,00  |       | 25,40    |
| 338/2 008           | АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ   | <b>100</b>     | 44    | 0,90  | 0,10  | 9,00     |
| Итого за прием пищи |   | 375            | 383   | 8,10  | 1,60  | 80,90    |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ       |   |                | 2 048 | 64,48 | 64,09 | 268,39   |

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

Зам. директора \_\_\_\_\_ 

Зав.производством \_\_\_\_\_ 

Калькулятор \_\_\_\_\_ 