



Начальник лагеря шк.39 филиал \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:

**МЕНЮ на 15.06.2026**  
**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>        |  |                |       |       |       |          |
| 12Т/Т/К/<br>2 008     | ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ         | 20/20/15       | 160   | 7,15  | 7,80  | 15,49    |
| 206/2 012             | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | /10<br>150     | 313   | 13,60 | 12,10 | 37,56    |
| Ттк430/2<br>008       | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200            | 65    | 0,22  | 0,11  | 16,20    |
| 338/2 011             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                | 100            | 47    | 0,40  | 0,40  | 10,13    |
| Итого за прием пищи   |  | 515            | 585   | 21,37 | 20,41 | 79,38    |
| <b>ОБЕД</b>           |  |                |       |       |       |          |
| 71/2 011              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ                     | 60             | 7     | 0,42  | 0,06  | 1,14     |
| 95/2 008              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/20/1       | 141   | 7,40  | 8,76  | 8,16     |
| 502/2ТТК<br>/1 998    | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ       | 250            | 331   | 17,70 | 17,60 | 24,85    |
| 394Т/Т/К<br>/2 008    | КОМПОТ ИЗ ВИШНИ                              | 200            | 117   | 0,30  | 0,10  | 28,20    |
| Т/Т/К<br>№1/Т/Т/<br>К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 50             | 93    | 3,70  | 0,66  | 18,17    |
| Т/Т/К<br>№2/Т/Т/<br>К | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 45             | 117   | 3,50  | 1,30  | 23,30    |
| Итого за прием пищи   |  | 826            | 806   | 33,02 | 28,48 | 103,82   |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |  |                |       |       |       |          |
| 695/1 996             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                          | 75             | 212   | 9,15  | 8,55  | 32,55    |
| К/К/                  | МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ             | 1/200          | 105   | 5,60  | 4,90  | 9,30     |
| 5/Т/Т/К               | МАНДАРИН                                     | 100            | 38    | 0,75  |       | 7,50     |
| Итого за прием пищи   |  | 375            | 355   | 15,50 | 13,45 | 49,35    |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ         |  |                | 1 746 | 69,89 | 62,34 | 232,55   |

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

Зам. директора \_\_\_\_\_ *г* Зав.производством \_\_\_\_\_ *г* Калькулятор \_\_\_\_\_ *г*