

МЕНЮ на 30.10.2026

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						
12/2 008	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	60	148	6,60	7,20	14,30
184/2 008	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	315	9,50	10,60	45,30
432/2 008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	91	3,80	3,50	11,10
9/1/2 008	ГРУША СВЕЖАЯ	100	41	0,40		9,73
Итого за прием пищи		560	595	20,30	21,30	80,43
ОБЕД						
51/2 008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	123	1,40	10,10	6,60
99/2 008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	240/10/10	166	8,90	6,20	19,63
258/2 008	МЯСО ДУХОВОЕ	280	248	15,60	16,30	24,00
399/2 008	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	141	0,50	0,10	34,00
1/1/т/т/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	115	4,00	2,12	25,50
2/1/т/т/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	130	3,60	2,09	23,34
Итого за прием пищи		935	923	34,00	36,91	133,07
ПОЛДНИК						
479/2 008	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	494	8,90	23,10	64,40
442/2 008	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	96			24,20
5/1/2 008	МАНДАРИН	100	38	0,80	0,20	7,50
Итого за прием пищи		375	628	9,70	23,30	96,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2 146	64,00	81,51	309,60

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

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор

