

**М Е Н Ю**  
 для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год  
 1 неделя

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,95	6,90	43,13	258,53	899a	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	18,02
6,96	6,21	15,81	150,3	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/31	18,93
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,21
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>19,08</b>	<b>16,47</b>	<b>97,7</b>	<b>575,05</b>		<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>57,32</b>
<b>Обед</b>							
0,66	0,12	2,28	14	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
7,31	9,51	13,42	148	235	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	20/250	19,52
15,36	17,67	10,55	222	251a	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/5	41,27
3,5	4,2	35,6	175	297	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	9,04
0,38	0,13	18,2	75	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,70
3,07	0,41	20,91	92,5		Хлеб пшеничный	41	2,85
5,79	5,55	47,38	232,67		Булочка Кроха	75	12,18
<b>36,07</b>	<b>32,04</b>	<b>100,96</b>	<b>867,55</b>		<b>Итого</b>		<b>102,68</b>
<b>55,15</b>	<b>48,51</b>	<b>198,7</b>	<b>1442,6</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>2 -й день</b>							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
<b>Завтрак</b>							
7,06	8,38	39,20	260,54	53a	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл.)	200/6	21,60
8,8	4,2	16,3	139	186	Сырники со сгущенным молоком (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, масло растит.)	40/15	20,70
3	0,4	20,4	100		Хлеб пшеничный	40	2,72
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83
<b>27,61</b>	<b>27,61</b>	<b>55,22</b>	<b>528,54</b>		<b>Итого</b>	<b>501</b>	<b>50,85</b>
<b>Обед</b>							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
4,29	7,70	6,18	111,3	145	Солянка по-домашнему (колбаса., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	25/250	34,16
9,49	11,05	10,9	201,1	1023	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)	90	30,43
2,97	5,86	18,55	138,92	867	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,96
7,79	5,03	32,66	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,30
3,6	0,48	24,48	120		Хлеб пшеничный	48	2,42
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>29,76</b>	<b>30,38</b>	<b>101,91</b>	<b>716,28</b>		<b>Итого</b>	<b>772</b>	<b>109,15</b>
<b>57,37</b>	<b>57,99</b>	<b>157,1</b>	<b>1244,82</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>3-й день</b>							
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
<b>Завтрак</b>							
21,96	22,25	121,52	263,2	515a	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/5	19,79
8,44	11,78	20,59	224	788	Бутерброд горячий с колбасой и сыром (колбаса докт., сыр натур., масло сл., хлеб-батон)	15/15/5/40	26,82
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,42
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>31,45</b>	<b>34,25</b>	<b>171,41</b>	<b>615,2</b>		<b>Итого</b>		<b>59,19</b>
<b>Обед</b>							
2,16	6,06	13,15	96,1	165	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	16,24
21,11	25,02	6,45	265,5	292	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	34,77
9,85	6,42	43,09	211,62	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	12,10
0,43	0,09	25,59	94,99	435	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,58
2,25	0,3	15,3	75		Хлеб пшеничный	30	2,04
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13

0,62	0,62	15,28	73,32		Яблоко свежее	160	26,95
<b>37,62</b>	<b>38,71</b>	<b>126,86</b>	<b>855,53</b>		<b>Итого</b>		<b>100,81</b>
<b>69,07</b>	<b>72,96</b>	<b>298,3</b>	<b>1470,73</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>4-й день</b>							
<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход , г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
7,17	3,41	46,55	245,67	623	Каша молочная кукурузная (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод.)	200	21,49
2,75	0,36	25,52	117	779	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	15/35	6,85
2,185	0,282	23,69	38,4	431а	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,38
0,49	0,49	12,05	57,81		Яблоко свежее	124	20,86
<b>12,47</b>	<b>4,542</b>	<b>107,81</b>	<b>458,88</b>		<b>Итого</b>	<b>574</b>	<b>51,58</b>
<b>Обед</b>							
0,66	0,12	2,28	14	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
2,12	7,57	8,8	112,19	197	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	17,59
15,34	24,69	38,17	436,3	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/155	64,25
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
2,32	0,31	15,81	77,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,17
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>22,64</b>	<b>33,09</b>	<b>93,26</b>	<b>769,99</b>	-	<b>Итого</b>	<b>756</b>	<b>108,42</b>
<b>35,11</b>	<b>37,63</b>	<b>201,1</b>	<b>1228,87</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>5-й день</b>							
<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход , г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
8,54	9,12	47,76	307,36	898	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	17,82
5,4	10,6	20,53	202,5	1017	Бутерброд с сыром и маслом (сыр., масло слив, хлеб пшеничный йодированный)	10/10/40	19,38
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,42
3,72	11,61	28,04	231,55	385	Рогалик сахарный (масло слив., сахар, сода, мука, яйцо, соль йод)	50	18,07
<b>17,71</b>	<b>31,35</b>	<b>105,43</b>	<b>778,41</b>		<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>56,69</b>
<b>Обед</b>							
15,44	11,01	14,68	129,2	149/998	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	24,86
10,87	10,45	10,64	198	744	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	22,55
3	4,4	20	132,8	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,06
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	5,83
2,7	0,36	18,36	90		Хлеб пшеничный	36	2,46
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,53	0,53	13,03	62,51		Яблоко свежее	133	22,42
<b>35,29</b>	<b>28,4</b>	<b>86,88</b>	<b>680,51</b>		<b>Итого</b>	<b>834</b>	<b>103,31</b>
<b>53</b>	<b>59,75</b>	<b>192,3</b>	<b>1458,92</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>6-й день</b>							
<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход , г.</b>	<b>Цена, в руб.</b>
<b>Завтрак</b>							
6,89	6,50	35,97	230	898	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	17,88
5,28	4,6	12,2	113,6	868	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	15/42	15,47
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,21
6,53	6,98	23,35	182,41	646	Сочни с творогом (мука, масло сл., сода, сахар, яйцо, соль йод, творог, сметана, масло раст.)	60	18,89
<b>23,87</b>	<b>21,24</b>	<b>90,08</b>	<b>601,23</b>		<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>61,45</b>
<b>Обед</b>							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
7,26	10,66	17,84	196	157	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	19,71
11,20	11,95	9,53	190,54	207	Биточки Здоровье с соусом красным (говядина, яйцо, кр манная, соль, масло раст.соус красный основной.) 65/30	95	40,18
5,26	8,49	32,67	228,2	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68
2,18	0,28	23,69	38,4	431а	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,38
2,77	0,37	18,87	92,5	-	Хлеб пшеничный	37	2,56
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>26,85</b>	<b>23,87</b>	<b>102,12</b>	<b>841,54</b>		<b>Итого</b>	<b>1031</b>	<b>98,55</b>
<b>50,72</b>	<b>45,11</b>	<b>192,2</b>	<b>1442,77</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>

7-й день								
Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>								
5,65	6,39	39,41	213,5	898	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	200/5	19,07	
3,3	7,68	22,06	173	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/39	10,93	
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	5,83	
4,2	5,9	39,3	197	414	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	14,45	
<b>14,7</b>	<b>21,42</b>	<b>102,94</b>	<b>612,5</b>		<b>Итого</b>	<b>529</b>	<b>50,28</b>	
<b>Обед</b>								
0,66	0,12	2,28	14	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12	
7,38	8,05	23,87	196,5	750	Суп с галушками по – полтавски с фаршем (картофель, лук репч., морковь, мука, яйцо, соль йодир.)	12/250	25,33	
9,9	15,6	11,4	198	1055	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	35,87	
4,3	15,7	29,1	269,7	309	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	13,58	
1,16	0,15	2,97	94,9	435	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,58	
3,22	0,43	21,7	103,5		Хлеб пшеничный	43	2,95	
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13	
1	0,2	20,2	91		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16	
<b>28,82</b>	<b>40,45</b>	<b>119,52</b>	<b>954,6</b>		<b>Итого</b>	<b>1023</b>	<b>109,72</b>	
<b>40,44</b>	<b>46,36</b>	<b>196,6</b>	<b>1567,1</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>	

**М Е Н Ю**  
для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год  
**2 неделя**

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, в руб.
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
8,68	7,4	35,76	244	515	Каша молочная гречневая с маслом (кр гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл. соль йодир.)	200/5	22,68
6,92	4,77	22,88	163,04	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб батон.)	15/36	14,41
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>17,78</b>	<b>12,45</b>	<b>98,75</b>	<b>554,04</b>		<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>51,07</b>
<b>Обед</b>							
0,6	0,10	2,07	134,5	17	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	30,98
8,81	14,2	8,53	193,2	246	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 65/30	95	33,22
6,01	4,45	37,09	212,55	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	170	10,97
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,73
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,61	0,61	14,93	73,32		Яблоко	154	25,92
<b>22,47</b>	<b>20,17</b>	<b>98,78</b>	<b>869,17</b>		<b>Итого</b>	<b>934</b>	<b>108,93</b>
<b>40,25</b>	<b>32,62</b>	<b>197,53</b>	<b>1423,21</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>9-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,92	6,44	29,95	201	417	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	18,28
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,61	7,17	37,07	231,31	325	Булочка посыпная (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл.)	70	12,10
2,97	0,3	19,79	93,79	677	Хлеб батон	32	1,57
<b>13,55</b>	<b>13,93</b>	<b>95,91</b>	<b>563,1</b>		<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>33,80</b>
<b>Обед</b>							
4,33	5,9	10,23	111	165/998	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	25,68
8,48	17,25	0,29	190,32	636	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная, )	80	42,54
3,06	4,4	20	132,36	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,06
0,30	0,08	12,85	53,38	1009	Чай с вареньем	200/20	6,39
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,8	0,2	7,5	38		Мандарин	112	25,55
<b>20,31</b>	<b>28,21</b>	<b>69,24</b>	<b>642,3</b>		<b>Итого</b>	<b>812</b>	<b>126,20</b>
<b>33,86</b>	<b>42,14</b>	<b>165,15</b>	<b>1174</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>10-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
6,6	14,1	30,7	223	172	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., яблоки св., масло слив.)	180	31,70
4,19	0,42	27,83	131,89	677	Хлеб батон	45	2,22
1,55	1,45	2,17	28	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83
5,1	5,4	41,7	207	338	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	13,14
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>17,44</b>	<b>21,37</b>	<b>126,4</b>	<b>680,89</b>		<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>64,05</b>
<b>Обед</b>							
3,5	5,21	10,7	104	694/998	Суп лапша - домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	14,65
9,01	15,09	8,27	204,96	1025	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 65/30	95	33,72
5,54	4,5	34,61	201	310	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	11,54
0,38	0,13	15,48	64	667a	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,22
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,65	0,65	15,88	76,14		Яблоко	165	27,84
<b>22,8</b>	<b>25,96</b>	<b>109,67</b>	<b>767,34</b>		<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>95,95</b>
<b>40,24</b>	<b>47,33</b>	<b>236,07</b>	<b>1448,23</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>11-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
4,66	13,66	0,23	142,67	636	Сосиска отварная с соусом	40/30	22,93
6,01	4,45	37,09	212,55	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68

2,32	0,23	15,46	73,27	677	Хлеб батон	25	1,23
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,68	12,72	34,58	266,57	386	Печенье Байкальское	60	17,00
<b>18,85</b>	<b>31,34</b>	<b>111,05</b>	<b>751,06</b>		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>52,69</b>
<b>Обед</b>							
0,66	0,12	2,28	14,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
3,64	6,2	16,22	135,3	167/998	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	22,33
8,68	7,60	6,27	128,28	1027	Ежики мясные с соусом красным основным (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, соус красный основной) 60/30	90	37,82
1,69	2,56	6,92	62,56	657	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	75	12,25
1,48	2,93	9,27	69,46	867a	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	75	12,48
0	0	18,6	74	1014	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	7,65
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	30	1,53
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>21,19</b>	<b>20,03</b>	<b>92,21</b>	<b>640,24</b>		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>107,31</b>
<b>40,04</b>	<b>51,36</b>	<b>203,26</b>	<b>1391,3</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>12-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,21	6,60	46,61	244	623	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	25,87
2,33	7,55	15,43	131	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеббатон)	10/37	10,08
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
4,2	5,9	39,3	197	414	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	50	10,21
<b>13,79</b>	<b>29,26</b>	<b>97,59</b>	<b>613</b>		<b>Итого</b>	<b>506</b>	<b>48,98</b>
<b>Обед</b>							
54,06	44,73	24,87	155,9	517/998	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина, гренки)	5/200/10	19,72
8,45	10,81	8,01	163,16	251a	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной) 60/30	90	26,19
4,3	5,1	42,7	234	297	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	9,04
0,15	0,15	18,09	74	645	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	11,13
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,68	0,51	17,71	80,84		Груша свежая	166	42,96
<b>71,36</b>	<b>61,68</b>	<b>136,11</b>	<b>825,14</b>		<b>Итого</b>	<b>861</b>	<b>111,02</b>
<b>85,15</b>	<b>90,94</b>	<b>233,7</b>	<b>1438,14</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>13-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,68	7,75	43,06	272,82	898	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200/4	17,24
3,25	0,33	21,64	102,58	677	Хлеб батон	35	1,73
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,47	4,75	36,2	205,53	338	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	65	11,39
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>15,45</b>	<b>12,85</b>	<b>134</b>	<b>708,93</b>		<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>43,37</b>
<b>Обед</b>							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
2,02	14,64	16,94	231,77	197	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	250/10	16,24
16,3	16,8	19,1	333,7	27	Жаркое по – домашнему (говядина, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/150	80,37
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,73
4,46	0,45	29,67	140,68	677	Хлеб батон	48	2,41
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>25,92</b>	<b>32,38</b>	<b>78,28</b>	<b>851,11</b>		<b>Итого</b>	<b>788</b>	<b>116,63</b>
<b>41,37</b>	<b>45,23</b>	<b>212,28</b>	<b>1560,04</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>14-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
6,86	3,31	28,9	189,9	898	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод)	200	14,02
4,57	3,2	15,3	111	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб-батон)	10/34	10,09
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,73
5,87	8,11	37,3	225	696	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко густое вареное)	65	19,31
<b>22,47</b>	<b>17,78</b>	<b>100,06</b>	<b>601,12</b>		<b>Итого</b>	<b>509</b>	<b>53,15</b>
<b>Обед</b>							
6,38	6,37	16,9	158,8	138/998	Суп картофельный с клецками, с фаршем (фарш гов., картофель, лук, морковь, клецки)	10/200	26,39
10,98	10,96	8,21	165,5	584	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом красным основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус кр осн.)	70/30	30,79
7,46	13,58	32,99	284,1	808	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	155	14,71

0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,68	00	17,5	60		Фруктовый десерт	1/100	30,00
<b>30,59</b>	<b>31,55</b>	<b>117,35</b>	<b>861,64</b>		<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>106,85</b>
<b>53,06</b>	<b>49,33</b>	<b>217,41</b>	<b>1462,76</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>

**М Е Н Ю**  
 для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год  
**3 неделя**

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
<b>15-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
8,9	8,31	44,04	247,0	515	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/5	20,08
3,7	4,72	39,44	58	982	Сыр порциями	17	14,29
2,19	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
4	11,99	30,37	245,45	413	Коржик молочный (мука, масло слив., молоко, яйцо, сода.)	60	18,80
1,86	0,18	12,36	58,61	677	Хлеб батон	20	0,99
<b>20,65</b>	<b>25,48</b>	<b>149,9</b>	<b>665,06</b>		<b>Итого</b>	<b>526</b>	<b>56,98</b>
<b>Обед</b>							
5,38	5,39	14,45	127,9	698/1058	Суп картофельный с курицей (грудка кур. картофель, морковь, лук репч., соль йодир., т.паста, масло растит.)	15/200	25,62
7,84	13,61	9,06	190,18	18/370	Тефтели мясные II вариант в соусе (говядина, крупа рис., лук репч., масло подсоли, мука пш., соль йодир., соус красный основн.) 60/30	90	33,09
5,30	3,93	32,73	187,54	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68
0,38	0,13	18,2	75	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,22
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,61	0,61	14,99	71,91		Яблоко свежее	151	25,30
<b>24,43</b>	<b>24,25</b>	<b>122,16</b>	<b>808,77</b>		<b>Итого</b>	<b>866</b>	<b>103,02</b>
<b>45,08</b>	<b>49,73</b>	<b>272,06</b>	<b>1473,83</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>16-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,69	9,58	39,47	266,93	898	Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/10	23,47
3,25	0,33	21,64	102,59	677	Хлеб батон	35	1,73
8,8	4,2	16,3	139	186	Сырники со сгущенным молоком (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, масло растит.)	40/15	20,70
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83
<b>19,29</b>	<b>15,56</b>	<b>79,58</b>	<b>537,52</b>		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>51,73</b>
<b>Обед</b>							
3,36	5,48	6,63	91,36	197/998	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	8/200	23,43
11,44	12,02	6,51	180,07	252	Сеченики Посольские с соусом белым осн (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир., соус белый осн) 60/30	90	27,11
3,46	5	22,6	150	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	27,27
0,57	0,07	24	99	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,73
3,53	0,35	23,49	111,37	677	Хлеб батон	37	1,80
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,8	0,2	7,5	38		Мандарин	100	22,80
<b>24,36</b>	<b>23,32</b>	<b>98,73</b>	<b>708,8</b>		<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>108,27</b>
<b>40,61</b>	<b>41,55</b>	<b>186,75</b>	<b>1281,3</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>17-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5,93	7,08	29,96	207,4	899	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/6	19,10
9,41	12,2	25,05	249,18	788	Бутерброд горячий с колбасой и сыром (колбаса докт., сыр натур., масло сл., хлеб-батон)	17/15/5/34	26,73
0,30	0,08	12,84	53,38	621	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	6,39
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>15,64</b>	<b>19,36</b>	<b>91,85</b>	<b>600,96</b>		<b>Итого</b>	<b>697</b>	<b>63,38</b>
<b>Обед</b>							
0,7	0,1	1,9	11	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	11,75
3,38	4,61	14,86	114,5	552	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой (картофель, кр. перловая, морковь, лук репч., масло раст., соль йод., сайра)	10/200	26,09
10,17	11,48	11,01	188,1	29	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир., соус красный основной) 65/30	95	41,43
5,3	5,3	23,4	163	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	12,10
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,65	0,3	9,9	49,5	-	Хлеб ржаной	25	1,42
<b>24,97</b>	<b>22,19</b>	<b>94,9</b>	<b>680,34</b>		<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>96,62</b>
<b>40,61</b>	<b>41,55</b>	<b>186,75</b>	<b>1281,3</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>18-й день</b>							

					<b>Завтрак</b>				
6,89	6,50	35,97	201,07	898	Каша молочная ячневая с маслом (крупаячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/7	19,79		
2,87	7,53	18,68	141,1	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб-батон)	10/30	9,73		
10,1	3,75	1,8	113,2		Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	11,94		
1,77	1,66	13,2	75,2	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,73		
4,88	4,37	37,06	207,14	346	Булочка Изюминка (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, дрожжи, соль йодир., изюм)	65	12,25		
<b>16,41</b>	<b>20,06</b>	<b>104,91</b>	<b>624,51</b>		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>63,44</b>		
					<b>Обед</b>				
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12		
2,5	6,57	16,5	135,7	167	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупя перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	18,85		
9,08	15,02	11,01	217,16	1055	Шницель мясной с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари, соль йод., масло раст., соус) 65/30	95	33,43		
3,82	17,42	36,99	320,09	629	Рис с овощами (крупя рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	160	17,49		
0,15	0,15	18,09	74	668	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	11,13		
4,55	0,46	30,29	143,61	677	Хлеб батон	49	2,41		
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13		
<b>21,72</b>	<b>39,88</b>	<b>122,02</b>	<b>936,16</b>		<b>Итого</b>	<b>844</b>	<b>96,56</b>		
<b>38,13</b>	<b>59,94</b>	<b>226,93</b>	<b>1560,67</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>		
					<b>19-й день</b>				
					<b>Завтрак</b>				
8,68	7,46	35,76	244,93	515	Каша молочная гречневая с маслом (кр. гречневая, молоко, сахар-песок соль йодир., масло слив.)	200/5	22,68		
6,89	6,2	15,3	150	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	14,09		
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82		
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16		
<b>17,75</b>	<b>13,94</b>	<b>98,75</b>	<b>541,93</b>		<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>50,75</b>		
					<b>Обед</b>				
0,7	0,1	1,9	11	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	11,75		
3,49	5,9	6,16	101,77	145	Солянка по-домашнему (сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т. паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	25/250	34,16		
7,89	7,2	10,02	137	1021	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 65/30	95	23,19		
2,8	3,8	22,3	155	604	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	24,46		
0,97	0,05	22,90	96	441	Компот из кураги (курага, сахар)	200	12,40		
4,09	0,41	27,2	128,96	677	Хлеб батон	44	2,16		
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13		
<b>21,14</b>	<b>17,66</b>	<b>98,48</b>	<b>668,73</b>		<b>Итого</b>	<b>884</b>	<b>109,25</b>		
<b>38,89</b>	<b>31,60</b>	<b>197,23</b>	<b>1210,66</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>		
					<b>20-й день</b>				
					<b>Завтрак</b>				
5,08	5,05	35,45	207,69	898	Каша молочная рисовая с маслом (крупя рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл)	180/3	16,17		
1,86	0,18	12,36	58,61	677	Хлеб батон	30	1,48		
1,55	1,45	2,17	28	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83		
5,89	8,33	21,25	183,6	646	Сочни с творогом	55	17,66		
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16		
<b>14,38</b>	<b>15,01</b>	<b>95,23</b>	<b>568,9</b>		<b>Итого</b>	<b>668</b>	<b>52,30</b>		
					<b>Обед</b>				
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12		
5,54	7,77	14,39	149,6	157	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	10/200	16,85		
13,65	18,64	5,05	242,64	551	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 45/45	90	64,28		
5,30	3,93	32,73	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68		
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85		
3,53	0,35	23,49	111,37	677	Хлеб батон	37	1,79		
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13		
<b>29,69</b>	<b>30,97</b>	<b>93,9</b>	<b>773,71</b>		<b>Итого</b>	<b>767</b>	<b>107,70</b>		
<b>44,07</b>	<b>45,98</b>	<b>189,13</b>	<b>1342,61</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>		
					<b>21-й день</b>				
					<b>Завтрак</b>				
7,85	8,84	34,53	249,14	898	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупя геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл)	200/5	18,06		
3,25	0,32	21,64	102,58	677	Хлеб батон	35	1,73		
2,19	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82		
3,48	7,8	35,2	170	525	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	60	16,95		
<b>15,93</b>	<b>22,2</b>	<b>101,55</b>	<b>577,72</b>		<b>Итого</b>	<b>504</b>	<b>39,56</b>		
					<b>Обед</b>				



8,28	7,39	10,73	131,9	235	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	16,75
15,34	24,69	38,18	436,3	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150	70,36
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	4,73
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,8	0,2	7,5	38		Мандарин	111	25,49
<b>30,74</b>	<b>33,05</b>	<b>92,65</b>	<b>861,8</b>		<b>Итого</b>	<b>901</b>	<b>120,44</b>
<b>46,67</b>	<b>55,25</b>	<b>194,20</b>	<b>1439,52</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>