

Утверждаю:

Управляющий ООК "Саулык"



Н. Г. Шакирова

Утверждаю:

Руководитель предприятия ООО "Хэлф Фуд"



Э.В. Крюкова

**Примерное меню для оздоровительного комплекса ООК "Саулык"
(ОЛ "Крылатый", ОЛ "Солнечный", ОЛ "Звездный")
на 2026-2027 год**

Основание:

Диетическое питание. Лапшина В. Т. "Хлебпродинформ", 2002 г.

Школьное питание. Лапшина В. Т. "Хлебпродинформ", 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М. П. М.: ДеЛи Принт, 2005 г.

I неделя
1 день (понедельник)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
ТТК № 550н	Митболы из говядины	60	60	132.00	132.00
ТТК -51	Каша молочная (вязкая) мультизлаковая с маслом	150/5	200/5	162.50	205.30
ТТК-17	Кофейный напиток	200	200	118.60	118.66
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			629.10	746.96
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	50	50	7.00	7.00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	250/10	138.82	152.61
260	Гуляш из мяса птицы	50/50	50/50	220.40	220.40
203	Макароны изделия отварные	150	180	156.30	187.56
ТТК-3	Напиток из сухофруктов полусладкий	200	200	123.00	123.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			938.52	1027.57
Полдник					
424	Булочка Домашняя	65	65	273.58	273.58
648	Кисель из концентрата	200	200	122.00	122.00
	Итого за полдник			395.58	395.58
Ужин					
ТТК-49	Салат "Летний"	60	100	57.00	95.00
ТТК №26	Котлеты Татарские с соусом	50/40	75/40	168.44	252.35
520	Пюре картофельное	180	200	161.80	179.77
377	Чай с лимоном полусладкий	200/7	200/7/7	62.00	62.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			560.84	788.52
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Бисквитное пирожное "Хиппо бо" 1/32г	32	32	39.00	39.00
	Итого за второй ужин			131.00	131.00
	Итого за день			2749.04	3183.63

1 неделя
2 день (вторник)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
337	Яйцо вареное	40	40	62.80	62.80
311	Каша молочная «Дружба» вязкая с маслом	150/5	200/5	165.53	195.84
382	Какао с молоком полусладкое	200	200	125.11	125.11
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			624.55	747.71
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп.гарнир)	50	50	11.00	11.00
148	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	200/15	250/15	137.03	151.00
265	Рагу с мясом птицы	50/150	50/180	289.65	299.30
ТТК-265	Напиток из замороженных ягод полусладкий	200	200	67.06	67.06
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			797.74	865.36
Полдник					
395	Вареники с творогом с маслом	90/5	120/5	184.00	245.30
388	Напиток из шиповника	200	200	123.00	123.00
	Итого за полдник			307.00	368.30
Ужин					
42	Салат из свежих помидоров и огурцов со сладким перцем	60	100	66.60	111.00
289	Плов из говядины	50/180	50/200	236.91	263.23
376	Чай без сахара	200	200	1.50	1.50
Пром.	Батончик "Бон-Тайм" 1/20г	20	20	90.00	90.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			506.61	665.13
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Слоеные Язычки 1/60г (Челны-хлеб)	60	60	136.50	136.50
	Итого за второй ужин			228.50	228.50
	Итого за день			2558.40	2969.00

I неделя
3 день (среда)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
ТТК-9	Фрикадельки «Особые»	50	50	130.60	130.60
311	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	150/5	200/5	207.22	276.30
378	Чай с молоком полусладкий	200	200	89.25	89.25
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			643.07	787.15
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	50	50	7.00	7.00
95	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	250/25	133.80	167.25
ТТК-490н	Котлета Челнинские с соусом	50/40	75/40	137.55	252.35
ТТК-33	Гороховое пюре	150	180	255.00	306.00
ТТК-2	Напиток из изюма полусладкий	200	200	63.58	63.58
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			889.93	1133.18
Полдник					
410	Ватрушка с повидлом	65	65	192.40	192.40
401	Йогурт питьевой	200	200	120.00	120.00
	Итого за полдник			312.40	312.40
Ужин					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	42.42	70.70
259	Жаркое из мяса птицы	50/180	50/200	377.20	410.00
376	Чай без сахара	200	200	21.50	21.50
Пром.	Конфета "Му" 1/40г	40	40	164.00	164.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			716.72	865.60
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Печенье Сормово 1/50г	50	50	180.90	180.90
	Итого за второй ужин			272.90	272.90
	Итого за день			2929.02	3465.23

I неделя
4 день (четверг)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
ТТК № 26	Блинчики	1 шт	1 шт	207.46	207.46
174	Каша молочная кукурузная вязкая с маслом	150/5	200/5	250.50	334.00
ТТК-17	Кофейный напиток	200	200	118.60	118.66
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			847.67	1024.08
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп.гарнир)	50	50	11.00	11.00
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	250/10	134.66	168.33
ТТК-523	Палочки рыбные с овощами	2/40/10	2/40/20	139.36	170.70
510	Каша рисовая вязкая	180	200	170.00	189.00
342	Напиток из свежих плодов(яблок) полусладкий	200	200	85.00	85.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			833.02	961.03
Полдник					
270	Плюшка Московская	70	70	157.00	157.00
401	Ацидофилин	200	200	90.92	90.92
	Итого за полдник			247.92	247.92
Ужин					
ТТК-19	Салат из св. капусты с огурцом	60	100	86.38	143.97
293	Мясо птицы запеченное	100	100	259.50	259.50
202	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	180	156.30	187.56
377	Чай с лимоном полусладкий	200/7	200/7/7	62.00	62.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			675.78	852.43
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Корж молочный 1/100г (Челны-хлеб)	100	100	126.00	126.00
	Итого за второй ужин			218.00	218.00
	Итого за день			2916.39	3397.46

I неделя
5 день (пятница)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
ТТК -653к	Зразы "Любимые с сыром"	60	60	151.40	151.40
510	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	200/5	145.50	194.00
382	Какао с молоком полусладкое	200	200	125.11	125.11
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			638.01	761.51
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	50	50	7.00	7.00
124	Щи из св. капусты с карт. со сметаной	200/10	250/10	128.25	153.90
290	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	137.10	137.10
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	267.00	320.40
ТТК-3	Напиток из сухофруктов полусладкий	200	200	123.00	123.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			955.35	1078.40
Полдник					
366	Булочка с посыпкой	65	65	210.45	210.45
648	Кисель из концентрата	200	200	122.00	122.00
	Итого за полдник			332.45	332.45
Ужин					
27	Салат из св. помидоров со сладким перцем	60	100	44.50	74.10
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	250/5	272.69	340.87
376	Чай без сахара	200	200	1.50	1.50
Пром.	Батончик "Бон-Тайм" 1/20г	20	20	90.00	90.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			520.29	705.87
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Чоко Пай 1/30г	30	30	156.00	156.00
	Итого за второй ужин			248.00	248.00
	Итого за день			2788.10	3220.23

I неделя
6 день (суббота)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
337	Яйцо вареное	40	40	62.80	62.80
302	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	150/5	200/5	214.50	286.00
378	Чай с молоком полусладкий	200	200	89.25	89.25
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			637.66	802.01
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп.гарнир)	50	50	11.00	11.00
103	Суп картофельный с бобовыми с фрикад.	200/15	250/15	149.60	187.00
291	Плов из птицы	50/150	50/180	305.00	363.00
ТТК-265	Напиток из замороженных ягод полусладкий	200	200	67.06	67.06
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			825.66	965.06
Полдник					
429	Булочка с изюмом	65	65	289.43	289.43
401	Йогурт питьевой	200	200	120.00	120.00
	Итого за полдник			409.43	409.43
Ужин					
ТТК- 976	Салат из св. капусты с зеленым горошком	60	100	62.40	104.06
392	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	200/5	306.90	341.00
ТТК-38	Чай с сухофруктами полусладкий	200	200	106.80	106.80
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			587.70	751.26
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Круассан без начинки 1/70г (Челны-хлеб)	70	70	180.00	180.00
	Итого за второй ужин			272.00	272.00
	Итого за день			2826.45	3293.76

I неделя
7 день (воскресенье)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
ТТК-11	Биточки "Рябушка"	50	50	115.00	115.00
173	Каша молочная "Геркулесовая" вязкая с маслом	150/5	200/5	227.25	303.00
ТТК-17	Кофейный напиток	200	200	118.60	118.66
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			676.85	827.66
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	50	50	7.00	7.00
ТТК-28	Суп гречневый с мясом птицы	200/15	250/15	149.10	186.35
293	Гуляш из говядины	100	50/50	259.50	259.50
203	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	180	156.30	187.56
342	Напиток из свежих плодов(яблок) полусладкий	200	200	85.00	85.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			949.90	1062.41
Полдник					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/20	100/20	291.60	324.00
376	Чай полусладкий	200	200	21.50	21.50
	Итого за полдник			313.10	345.50
Ужин					
ТТК-65	Салат "Здоровье"	60	100	70.20	117.00
ТТК №26	Котлеты Татарские с соусом	50/40	75/40	168.44	252.35
520	Пюре картофельное	180	200	161.80	179.77
377	Чай с лимоном полусладкий	200/7	200/7/7	62.00	62.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			603.10	755.67
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Вафли "Аппетитные" 1/50г	1 шт	1 шт	281.00	281.00
	Итого за второй ужин			373.00	373.00
	Итого за день			3009.95	3458.24

II неделя
1 день (понедельник)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
337	Яйцо вареное	40	40	62.80	62.80
311	Каша молочная «Дружба» вязкая с маслом	150/5	200/5	165.53	195.84
382	Какао с молоком полусладкое	200	200	125.11	125.11
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			624.55	747.71
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	50	11.00	11.00
134	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/10	250/10	163.82	196.59
260	Птица запеченная	50/50	100	221.00	221.00
171	Рогу из овощей	150	180	220.00	264.00
388	Напиток из шиповника	200	200	123.00	123.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	40	50	41.40	82.40
	Итого за обед			850.42	1014.99
Полдник					
ТТК-47	Булочка "Детская"	65	65	273.58	273.58
401	Ацидофилин	200	200	90.92	90.92
	Итого за полдник			364.50	364.50
Ужин					
20	Салат из св. огурцов	60	100	40.08	66.80
370	Азу по-татарски с мясом птицы	50/180	50/200	297.84	342.51
376	Чай полусладкий	200	200	21.50	21.50
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			471.02	630.21
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Слоеные Язычки 1/60г (Челны-хлеб)	60	60	136.50	135.60
	Итого за второй ужин			228.50	227.60
	Итого за день			2632.99	3079.01

II неделя
2 день (вторник)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
ТТК -51	Каша молочная мультизлаковая вязкая с маслом	150/5	200/5	162.50	205.30
693	Чай с молоком полусладкий	200	200	89.25	89.25
Пром.	Блинчики	1 шт	1 шт	207.46	207.46
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			730.32	865.97
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	50	50	7.00	7.00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	250/10	138.82	152.61
ТТК-20	Гречка "Полевая" с мясом	50/150	50/180	386.50	420.09
ТТК-3	Напиток из сухофруктов полусладкий	200	200	123.00	123.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			948.32	1039.70
Полдник					
366	Булочка Домашняя	100	65	242.00	242.00
376	Чай полусладкий	200	200	21.50	21.50
	Итого за полдник			263.50	263.50
Ужин					
ТТК-49	Салат "Летний"	60	100	57.00	95.00
ТТК-37	Котлеты Любимые с соусом томатным	50/40	75/40	148.93	190.30
203	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	180	156.30	187.56
376	Чай без сахара	200	200	1.50	1.50
Пром.	Конфета "Му" 1/40г	40	40	164.00	164.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			639.33	837.76
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Панкейк 1/36г	36	36	136.80	136.80
	Итого за второй ужин			228.80	228.80
	Итого за день			2904.27	3329.73

II неделя
3 день (среда)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
ТТК № 6	Котлеты Татарские	50	50	105.00	105.00
302	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	150/5	200/5	214.50	286.00
ТТК-17	Кофейный напиток	200	200	118.60	118.66
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			654.10	800.66
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп.гарнир)	50	50	11.00	11.00
148	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	200/15	250/15	137.03	151.00
328	Бигус с мясом птицы	50/150	50/180	259.83	298.80
ТТК-265	Напиток из замороженных ягод полусладкий	200	200	67.06	67.06
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			767.92	864.86
Полдник					
410	Ватрушка с повидлом	65	65	192.40	192.40
401	Йогурт питьевой	200	200	120.00	120.00
	Итого за полдник			312.40	312.40
Ужин					
ТТК-60	Салат из капусты со сладким перцем	60	100	56.42	94.03
245	Бефстроганов	50/50	50/50	181.00	181.00
510	Пюре картофельное	150	200	141.67	170.00
377	Чай с лимоном полусладкий	200/7	200/7/7	62.00	62.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			490.69	644.43
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Круассан без начинки 1/70г (Челны-хлеб)	70	70	180.00	180.00
	Итого за второй ужин			272.00	272.00
	Итого за день			2591.11	2988.35

**II неделя
4 день (четверг)**

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
337	Яйцо вареное	40	40	62.80	62.80
181	Каша молочная манная вязкая с маслом	150/5	200/5	188.25	251.00
382	Какао с молоком полусладкое	200	200	125.11	125.11
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			647.27	802.87
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	50	50	7.00	7.00
124	Щи из св. капусты с карт. со сметаной	200/10	250/10	128.25	153.90
ТТК -22	Биточки Рябушка с соусом	50/40	75/40	178.50	218.15
199	Макароны	150	180	255.00	306.00
348	Напиток из изюма полусладкий	200	200	119.00	119.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			861.75	1022.05
Полдник					
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	90/20	100/20	239.90	319.84
376	Чай полусладкий	200	200	21.50	21.50
	Итого за полдник			21.50	21.50
Ужин					
ТТК-19	Салат из св. капусты с помидором	60	100	39.24	65.40
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/180	50/200	337.14	421.40
ТТК-38	Чай с сухофруктами полусладкий	200	200	106.80	106.80
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			594.78	793.00
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Печенье Сормово 1/50г	50	50	180.90	180.90
	Итого за второй ужин			272.90	272.90
	Итого за день			2492.20	3006.32

II неделя
5 день (пятница)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
ТТК-9	Фрикадельки «Особые»	50	50	130.60	130.60
311	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	150/5	200/5	207.22	276.30
693	Чай с молоком полусладкий	200	200	89.25	89.25
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			643.07	787.15
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп.гарнир)	50	50	11.00	11.00
135	Суп из сборных овощей с фрикад. со сметаной	200/15/10	250/15/10	138.54	166.25
234	Биточки рыбные с соусом	50/40	75/40	115.00	165.30
520	Пюре картофельное	180	200	161.80	179.77
388	Напиток из шиповника	200	200	123.00	123.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			842.34	982.32
Полдник					
770	Булочка дорожная	65	65	210.45	210.45
401	Ацидофилин	200	200	90.92	90.92
	Итого за полдник			301.37	301.37
Ужин					
20	Салат из св. огурцов	60	100	40.08	66.80
293	Гуляш из говядины	100	50/50	259.50	259.50
303	Гречневая	150/5	180/5	161.80	179.00
376	Чай без сахара	200	200	1.50	1.50
Пром.	Батончик "Бон-Тайм" 1/20г	20	20	90.00	90.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			574.48	706.20
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Корж молочный 1/100г (Челны-хлеб)	100	100	126.00	126.00
	Итого за второй ужин			218.00	218.00
	Итого за день			2673.26	3089.04

**II неделя
6 день (суббота)**

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66	66
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
173	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	150/5	200/5	199.37	265.83
ТТК-17	Кофейный напиток	200	200	118.60	118.66
Пром.	Блинчики	1 шт	1 шт	207.46	207.46
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			796.54	955.91
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	50	7.00	7.00
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	250/10	134.66	168.33
260	Птица запеченная	50/50	100	221.00	221.00
171	Спагетти	150	180	264.00	316.80
ТТК-3	Напиток из сухофруктов полусладкий	200	200	123.00	123.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			1042.66	1173.13
Полдник					
270	Плюшка Московская	70	70	157.00	157.00
648	Кисель из концентрата	200	200	122.00	122.00
	Итого за полдник			279.00	279.00
Ужин					
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	42.42	70.70
ТТК-37	Котлеты Любимые с соусом томатным	50/40	75/40	148.93	190.30
202	Рис отварной	150	180	156.30	187.56
377	Чай с лимоном полусладкий	200/7	200/7/7	62.00	62.00
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			521.25	709.96
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Вафли Бельгийские 1/50 гр.	1 шт.	1 шт.	281.00	281.00
	Итого за второй ужин			373.00	373.00
	Итого за день			3106.45	3585.00

II неделя
7 день (воскресенье)

Категория: лагерь

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак					
14	Масло порциями	10	10	66.00	66.00
15	Сыр порциями	15	20	55.11	72.96
173	Каша молочная "Геркулесовая" вязкая с маслом	150/5	200/5	227.25	303.00
382	Какао с молоком полусладкое	200	200	125.11	125.11
ТТК № 27	Оладья с маслом	35/5	35/5	231.00	231.00
1	Батон нарезной	50	75	150.00	225.00
	Итого за завтрак			854.47	1023.07
Второй завтрак					
338	Фрукты свежие	200	200	94.00	94.00
Пром.	Вода питьевая б/г	1000	1000	0.00	0.00
	Итого за второй завтрак			94.00	94.00
Обед					
71	Помидор свежий порционно (доп.гарнир)	50	50	11.00	11.00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/15	250/15	149.60	187.00
ТТК-34	Котлета Крестьянские	50/40	75	201.00	226.40
180	Каша ячневая	150	180	169.75	203.70
342	Напиток из свежих плодов(яблок) полусладкий	200	200	85.00	85.00
1	Хлеб белый нарезной	90	100	210.60	234.00
1	Хлеб ржаной нарезной	40	50	82.40	103.00
	Итого за обед			909.35	1050.10
Полдник					
395	Вареники с творогом с маслом	90/5	120/5	184.00	245.30
ТТК-38	Чай с сухофруктами полусладкий	200	200	106.80	106.80
	Итого за полдник			290.80	352.10
Ужин					
ТТК-19	Салат из св. капусты с огурцом	60	100	86.38	143.97
328	Пельмени	200/5	200/5	272.69	340.87
376	Чай полусладкий	200	200	21.50	21.50
1	Хлеб белый нарезной	30	50	70.20	117.00
1	Хлеб ржаной	20	40	41.40	82.40
	Итого за ужин			492.17	705.74
Второй ужин					
Пром.	Сок фруктовый 0,2 (в ассортименте)	200	200	92.00	92.00
Пром.	Слоеные Язычки 1/60г (Челны-хлеб)	60	60	136.50	136.50
	Итого за второй ужин			228.50	228.50
	Итого за день			2869.29	3453.51