СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «ЗДОЛ"Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

_____

«____» _____2026 год

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.

_____

«____» _____2026 год

Примерное 14 -дневное меню для загородного лагеря с круглосуточным пребыванием детей на базе МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200\10	210	6,70	12,30	34,80	284,00	2/4
	Масло сливочное	10	0,10	3,70	0,10	72,00	3
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157,00	7
	Яйцо отварное	50	6,40	5,80	0,35	79,00	1/6
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22,90**	**28,80**	**75,85**	**700,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,70**	**0,90**	**38,30**	**179,00**	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Суп-лапша с курой 250\25	275	20,50	6,70	16,20	207,00	33
	Картофельное пюре	180	3,80	6,80	28,60	191,00	60/2
	Котлета "Пожарская" из мяса птицы (тушка)	100	16,30	13,80	13,20	242,00	11/7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	22,10	90,00	6/2
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**895**	**47,18**	**28,20**	**119,06**	**919,00**	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,10	19,40	80,00	4
	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,50**	**8,60**	**69,40**	**385,00**	
УЖИН	Салат из свежих помидор с луком растительным маслом	100	1,02	5,08	4,74	77,00	107
	Биточки рыбные (филе минтая)	100	13,80	5,10	8,90	137,00	5/13
	Рис припущенный	180	4,20	4,10	41,10	218,00	60/3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,30	43,00	6/2
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**650**	**24,76**	**15,12**	**102,50**	**656,00**	
УЖИН 2	Йогурт "Биолакт"	200	5,60	5,00	20,40	148,00	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,60**	**6,00**	**20,40**	**145,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2970**	**109,64**	**87,62**	**425,51**	**2984**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200\10	210	7,90	11,05	28,50	282,00	23/4
	Масло сливочное	10	0,10	3,70	0,10	72,00	8/13
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	10,30	43,00	6/2
	Батон	50	3,75	1,50	25,50	131,00	7
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	95	3,70	2,38	11,59	82,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**585**	**20,75**	**23,83**	**75,99**	**678**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Фрукты свежие (бананы)	185	2,78	0,37	40,33	270	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**3,78**	**0,57**	**60,53**	**362**	
ОБЕД	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	пром.
	Суп-пюре картофельный с гренками 250\10	260	4,80	5,80	33,80	207	49
	Макароны отварные	200	7,40	4,60	46,80	258	57/3
	Котлета "Домашняя"	100	14,80	17,20	7,80	245	60/2
	Компот из кураги	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	62,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**33,26**	**28,42**	**149,62**	**989**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,26**	**8,66**	**70,44**	**389**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,54	0,06	1,50	8	пром.
	Каша "Царская" с куриным филе	250	24,80	13,20	48,00	410	25/15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,10	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**560**	**28,96**	**13,78**	**83,06**	**572**	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,8**	**5,00**	**20,00**	**108**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2910**	**99,81**	**80,26**	**459,64**	**3098**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущеным молоком 200\25	225	30,20	13,30	30,40	433	2443
	Масло сливочное	15	0,15	10,88	0,15	108	пром.
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157	7
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**34,85**	**25,98**	**71,15**	**738,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,7**	**0,9**	**38,3**	**179**	
ОБЕД	Огурцы свежие порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	10,75	4,68	13,22	138	1356
	Фрикадельки куриные (филе)	100	17,20	8,40	5,10	165	7/8
	Рис припущенный	180	4,20	4,10	41,10	218	60/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	22,10	90	6/2
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**880**	**39,48**	**18,18**	**125,5**	**824**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	19,80	80	6/2
	Сдоба в ассортименте	100	7,90	9,40	55,60	339,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**8**	**9,4**	**75,4**	**419**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	107
	Жаркое по-домашнему из мяса свинины	250	16,80	17,20	25,30	323	4/8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**600**	**24,01**	**18,42**	**90,74**	**626**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,20	5,00	19,00	142	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**6,00**	**5,00**	**19**	**142**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2865**	**114,04**	**77,88**	**420,09**	**2928**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200\10	210	5,30	12,05	37,50	286	12/7
	Масло сливочное	15	0,11	10,88	0,11	108	пром.
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	95	3,70	2,38	11,59	83	пром.
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157	7
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**580**	**13,61**	**27,11**	**89,8**	**674**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,70**	**0,90**	**38,30**	**179,00**	
ОБЕД	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	107
	Щи со свежей капустой со сметаной 250\10	260	2,26	6,30	9,16	103	1348
	Картофельное пюре	180	3,80	6,80	28,60	191,00	60/2
	Кнели куриные из филе куриного	100	17,20	8,40	5,10	165	925
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,10	19,40	80	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	0,56	0,34	3,52	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**28,63**	**22,56**	**93,42**	**758,00**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	100	7,90	9,40	55,60	339,00	пром.
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**7,90**	**9,40**	**74,60**	**419,00**	
УЖИН	Огурцы свежие порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Гуляш из мяса свинины	120	18,10	20,40	2,60	266	9/8
	Макароны отварные	180	6,66	4,14	42,12	232	57/3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,30	43	6/2
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	0,56	0,34	3,52	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**650**	**29,71**	**25,44**	**85,16**	**754,00**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,20	5,00	19,00	142	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,2**	**5**	**19**	**142**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**3005**	**86,75**	**90,41**	**400,28**	**2926**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным 200\10	210	20,10	28,25	3,72	344	9/5
	Горошек зелёный	40	1,24	0,08	3,16	22	пром.
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
	Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,07	72	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**540**	**31,11**	**42,58**	**47,55**	**703,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Фрукты свежие (бананы)	220	2,78	0,37	40,33	270	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**420**	**3,78**	**0,57**	**60,53**	**362**	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Борщ из свежей капусты со сметаной 250\10	260	2,41	6,60	12,51	119	5/2
	Каша "Царская" с куриным филе	250	24,80	13,20	48,00	410	25/15
	Компот из кураги	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**32,67**	**20,48**	**116,47**	**781**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,30	43,00	6/2
	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,2**	**8,5**	**60,3**	**348**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	107
	Плов из мяса свинины	250	19,00	18,00	56,00	475	4/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	15,07	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**560**	**23,23**	**18,64**	**92,05**	**643**	
УЖИН 2	Йогурт "Биолакт"	200	5,60	5,00	20,40	148,00	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,6**	**5**	**20,4**	**148**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2840**	**103,59**	**95,77**	**397,3**	**2985**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом 200\10	210	7,50	13,50	38,50	305	99
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,07	72	пром.
	Батон	50	3,75	1,50	25,50	131	7
	Йогурт с м.д.ж. 2,5%	95	3,70	2,38	11,59	83	пром.
	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**585**	**20,57**	**29,91**	**89,35**	**715,88**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,7**	**0,9**	**38,3**	**179**	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	10,75	4,68	13,22	138	1356
	Котлета "Пожарская" из мяса птицы (тушка)	100	16,30	13,80	13,20	242,00	11/7
	Картофельное пюре	180	3,80	6,80	28,60	191,00	60/2
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**850**	**35,87**	**26,12**	**105,52**	**801,00**	
Полдник	Сдоба в ассортименте	100	7,90	9,40	55,60	339,00	пром.
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,10	19,40	80	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**8,3**	**9,5**	**75**	**419**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	107
	Гуляш из мяса свинины	120	18,10	20,40	2,60	266	9/8
	Макароны отварные	180	6,66	4,14	42,12	232	57/3
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	15,07	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**610**	**28,99**	**25,18**	**89,77**	**706**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,20	5,00	19,00	142,00	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,2**	**5**	**19**	**142**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2930**	**100,63**	**96,61**	**416,94**	**2962,9**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"
Пшеничникова Н.Н
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200\10	210	7,90	11,05	28,50	282,00	23/4
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,07	72	пром.
	Яйцо отварное	50	6,40	5,80	0,35	79,00	1/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,00	18,00	90	12/10
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**20,67**	**27,3**	**77,17**	**669**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Фрукты свежие (бананы)	250	2,78	0,37	40,33	300	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**450**	**3,78**	**0,57**	**60,53**	**392**	
ОБЕД	(помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	107
	Суп картофельный с горохом и гренками 250\10	260	8,40	4,80	25,00	175	19/2
	куриного	100	17,20	8,40	5,10	165	925
	Каша гречневая вязкая	180	5,80	1,40	30,80	162	16/4
	Компот из кураги	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**870**	**38,3**	**15,56**	**126,78**	**803**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	100	7,90	9,40	55,60	339,00	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	22,10	90,00	6/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**8,3**	**9,4**	**77,7**	**429**	
УЖИН	Огурцы свежие порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Жаркое по-домашнему из мяса свиниы	250	16,80	17,20	25,30	323	4/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**580**	**22,98**	**18,10**	**74,26**	**552,00**	
УЖИН 2	Йогурт "Биолакт"	200	5,60	5,00	20,40	148,00	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,6**	**5**	**20,4**	**148**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2950**	**99,63**	**75,93**	**436,84**	**2993**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущеным молоком 200\25	225	30,20	13,30	30,40	433	2443
	Масло сливочное	15	0,15	10,88	0,15	108	пром.
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157	7
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**34,85**	**25,98**	**71,15**	**738,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,7**	**0,9**	**38,3**	**179**	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Суп-лапша с курой 250\25	275	20,50	6,70	16,20	207,00	33
	Картофельное пюре	180	3,80	6,80	28,60	191,00	60/2
	Котлета "Пожарская" из мяса птицы (тушка)	100	16,30	13,80	13,20	242,00	11/7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	22,10	90,00	6/2
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**895**	**47,18**	**28,2**	**119,06**	**919**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,1**	**8,5**	**69**	**385**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	107
	Плов из мяса свинины	250	19,00	18,00	56,00	475	4/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	15,07	73	7/1
ИТОГО ЗА УЖИН		**540**	**21,91**	**18,42**	**83,59**	**602,00**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,60	5,00	20,00	147,4	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,6**	**5**	**20**	**147,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2810**	**118,34**	**87**	**401,1**	**2970,4**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным 200\10	210	20,10	28,25	3,72	344	9/5
	Горошек зелёный	40	1,24	0,08	3,16	22	пром.
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
	Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,07	72	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**540**	**31,11**	**42,58**	**47,55**	**703,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Фрукты свежие (бананы)	220	2,78	0,37	40,33	270	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**420**	**9,83**	**1,41**	**69,36**	**306,46**	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Борщ из свежей капусты со сметаной 250\10	260	2,41	6,60	12,51	119	5/2
	Каша "Царская" с куриным филе	250	24,80	13,20	48,00	410	25/15
	Компот из кураги	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**840**	**33,99**	**20,70**	**125,37**	**824,00**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	19,80	80	6/2
	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,2**	**8,5**	**69,8**	**385**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	пром.
	Жаркое по-домашнему из мяса свинины	250	16,80	17,20	25,30	323	4/8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**580**	**23,26**	**18,32**	**85,72**	**602**	
УЖИН 2	Йогурт "Биолакт"	200	5,60	5,00	20,40	148,00	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,6**	**5**	**20,4**	**148**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2865**	**87,85**	**77,32**	**371,14**	**2968,46**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200\10	210	7,90	11,05	28,50	282,00	23/4
	Масло сливочное	10	0,10	3,70	0,10	72,00	8/13
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	10,30	43,00	6/2
	Батон	50	3,75	1,50	25,50	131,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**490**	**17,05**	**21,45**	**64,4**	**596**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (груши)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,7**	**0,9**	**38,3**	**179**	
ОБЕД	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	пром.
	Суп-пюре картофельный с гренками 250\10	260	4,80	5,80	33,80	207	49
	Макароны отварные	200	7,40	4,60	46,80	258	57/3
	Котлета "Домашняя" свиина\говядина	100	14,80	17,20	7,80	245	60/2
	Компот из кураги	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**33,33**	**28,44**	**150,4**	**992**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,26**	**8,66**	**70,44**	**389**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,54	0,06	1,50	8	пром.
	Плов из мяса свинины	250	19,00	18,00	56,00	475	4/8
	Сок разливной	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	15,07	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**560**	**24,11**	**18,78**	**101,23**	**689**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,60	5,00	20,00	147,4	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,6**	**5**	**20**	**147,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2815**	**89,05**	**83,23**	**444,77**	**2992,4**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"
Пшеничникова Н.Н
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ООО "О.ЛЕС"
Васьков Е.Л
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200\10	210	5,30	12,05	37,50	286	12/7
	Масло сливочное	15	0,11	10,88	0,11	108	пром.
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	95	3,70	2,38	11,59	83	пром.
	Батон	50	3,75	1,50	25,50	131	7
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**12,86**	**26,81**	**84,7**	**648**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,70**	**0,90**	**38,30**	**179,00**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100	0,95	5,08	2,80	61,00	пром.
	Щи со свежей капустой со сметаной 250\10	260	2,26	6,30	9,16	103	1348
	Картофельное пюре	180	3,80	6,80	28,60	191,00	60/2
	Кнели куриные из филе куриного	100	17,20	8,40	5,10	165	925
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,10	19,40	80	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	0,56	0,34	3,52	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**930**	**28,92**	**27,52**	**93,70**	**805,00**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	100	7,90	9,40	55,60	339,00	пром.
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**7,90**	**9,40**	**74,60**	**419,00**	
УЖИН	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	100	1,02	5,08	4,74	77,00	107
	Гуляш из мяса свинины	120	18,10	20,40	2,60	266	9/8
	Макароны отварные	180	6,66	4,14	42,12	232	57/3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,30	43	6/2
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	15,07	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**650**	**29,45**	**30,14**	**83,29**	**732,00**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,20	5,00	19,00	142	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,2**	**5**	**19**	**142**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 700 р.		**3035**	**86,03**	**99,77**	**393,59**	**2925**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "О.ЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200\10	210	6,70	12,30	34,80	284,00	2/4
	Масло сливочное	10	0,10	3,70	0,10	72,00	3
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157,00	7
	Яйцо отварное	50	6,40	5,80	0,35	79,00	1/6
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22,90**	**28,80**	**75,85**	**700,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,70**	**0,90**	**38,30**	**179,00**	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Суп-лапша с курой 250\25	275	20,50	6,70	16,20	207,00	33
	Картофельное пюре	180	3,80	6,80	28,60	191,00	60/2
	Котлета "Пожарская" из мяса птицы (тушка)	100	16,30	13,80	13,20	242,00	11/7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	22,10	90,00	6/2
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**895**	**47,18**	**28,20**	**119,06**	**919,00**	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,10	19,40	80,00	4
	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,50**	**8,60**	**69,40**	**385,00**	
УЖИН	Салат из свежих помидор с луком растительным маслом	100	1,02	5,08	4,74	77,00	107
	Биточки рыбные (филе минтая)	100	13,80	5,10	8,90	137,00	5/13
	Рис припущенный	180	4,20	4,10	41,10	218,00	60/3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,30	43,00	6/2
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**650**	**24,76**	**15,12**	**102,50**	**656,00**	
УЖИН 2	Йогурт "Биолакт"	200	5,60	5,00	20,40	148,00	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,60**	**6,00**	**20,40**	**145,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 700 р.		**2970**	**109,64**	**87,62**	**425,51**	**2984**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.И.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "СОЛЕС"

Васьков Е.Л

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200\10	210	7,90	11,05	28,50	282,00	23/4
	Масло сливочное	10	0,10	3,70	0,10	72,00	8/13
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	5,20	5,20	0,00	68,00	5/13
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	10,30	43,00	6/2
	Батон	50	3,75	1,50	25,50	131,00	7
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	95	3,70	2,38	11,59	82,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**585**	**20,75**	**23,83**	**75,99**	**678**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Фрукты свежие (бананы)	185	2,78	0,37	40,33	270	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**3,78**	**0,57**	**60,53**	**362**	
ОБЕД	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	2,52	14	пром.
	Суп-пюре картофельный с гренками 250\10	260	4,80	5,80	33,80	207	49
	Макароны отварные	200	7,40	4,60	46,80	258	57/3
	Фрикадельки "Ельнички" в золотистом соусе 100/50	100	17,20	8,70	9,10	183,5	1
	Компот из кураги	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,10	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**870**	**34,28**	**19,74**	**141,68**	**882,5**	
ПОЛДНИК	Сдоба в ассортименте	90	7,10	8,50	50,00	305,00	пром.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**7,26**	**8,66**	**70,44**	**389**	
УЖИН	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,54	0,06	1,50	8	пром.
	Каша "Царская" с куриным филе	250	24,80	13,20	48,00	410	25/15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,10	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**560**	**28,96**	**13,78**	**83,06**	**572**	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**5,8**	**5,00**	**20,00**	**108**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 700 р.		**2890**	**100,8**	**71,58**	**451,7**	**2991,5**	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "О.ЛЕС"

Васьков Е.Л.

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущеным молоком 200\25	225	30,20	13,30	30,40	433	2443
	Масло сливочное	15	0,15	10,88	0,15	108	пром.
	Батон	60	4,50	1,80	30,60	157	7
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**34,85**	**25,98**	**71,15**	**738,00**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	пром.
	Плоды свежие (яблоки)	185	0,70	0,70	18,10	87,00	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**385**	**1,7**	**0,9**	**38,3**	**179**	
ОБЕД	Огурцы свежие порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	10,75	4,68	13,22	138	1356
	Фрикадельки куриные (филе)	100	17,20	8,40	5,10	165	7/8
	Рис припущенный	180	4,20	4,10	41,10	218	60/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	22,10	90	6/2
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	25,12	121,00	7/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,92	82,00	7/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**880**	**39,48**	**18,18**	**125,06**	**822**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	19,80	80	6/2
	Сдоба в ассортименте	100	7,90	9,40	55,60	339,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**8**	**9,4**	**75,4**	**419**	
УЖИН	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	1,60	5,09	5,90	76	107
	Жаркое по-домашнему из мяса свинины	250	16,80	17,20	25,30	323	4/8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,44	84	35/18
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**620**	**24,2**	**23,29**	**89,1**	**664**	
УЖИН 2	Коктейль молочный	200	5,20	5,00	19,00	142	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**200**	**6,00**	**5,00**	**19**	**142**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 700 р.		**2885**	**114,23**	**82,75**	**418,01**	**2964**	

Начальник лагеря

Технолог