

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.			УТВЕРЖДАЮ Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л. 08.06.2026г.				
			(дата)				
Меню приготавливаемых блюд							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ЦЕНА:	110 р.	500	16,5	23	75,5	621	
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
ЦЕНА:	160 Р.	895	47,18	28,20	119,06	919,00	
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
ЦЕНА:	120 р.	650	24,76	15,12	102,50	656,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2045	88,44	66,32	297,06	2196	

Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

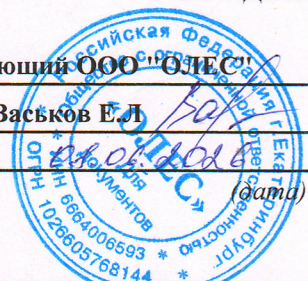
СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
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:	110 р.	585	20,75	23,83	75,99	678	
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:	160 р.	890	33,26	28,42	149,62	989	
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:	120 р.	560	28,96	13,78	83,06	572	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2035	82,97	66,03	308,67	2239	

Начальник лагеря

Технолог

Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"
Пшеничникова Н.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущенным 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:	110 р.	500	34,85	25,98	71,15	738,00	
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:	160 р.	880	39,48	18,18	125,06	822	
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:	120 р.	620	24,2	23,29	89,1	664	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2000	98,53	67,45	285,31	2224	

Начальник лагеря

Технолог

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"
Пшеничникова Н.Н.

МАУ "ЗДОЛ"

Ельничный

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.

ОЛЕС

ООО "ОЛЕС"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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:	110 р.	540	31,11	42,58	47,55	703,00	
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:	160 р.	840	33,99	20,7	125,37	824	
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: 120 р.		560	23,23	18,64	92,05	643	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		1940	88,33	81,92	264,97	2170	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"
Пшеничникова Н.Н.



УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепту- ры
			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
	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	14/10
ИТОГО:	110 р.	490	16,87	27,53	77,76	632,88	
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:	160 р.	850	35,87	26,12	105,52	801,00	
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
	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:	120 р.	650	29,35	30,14	91,99	769	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		1990	82,09	83,79	275,27	2202,88	

Начальник лагеря

Технолог

Handwritten signatures of the camp chief and technologist.

Директор МАУ "ЗДОЛ"
"Ельничный"
Пшеничникова Н.Н.



Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			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.
	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:	110 р.	500	20,67	27,3	77,17	669	
ОБЕД	Горошек зелёный	40	1,24	0,08	3,16	22	пром.
	Суп картофельный с горохом и гречками 250\10	260	8,40	4,80	25,00	175	19/2
	Кнели куриные из филе	100	17,20	8,40	5,10	165	9/25
	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:	160 р.	850	38,88	15,52	127,42	811	
УЖИН	Огурцы свежие порционно	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Жаркое по-домашнему из мяса свинины	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:	120 р.	580	22,98	18,10	74,26	552,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		1930	82,53	60,92	278,85	2032	

Начальник лагеря

Технолог

Handwritten signatures of the camp head and technologist.

Директор МАУ "ЗДОЛ"
"Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

СОГЛАСОВАНО



(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 сгущенным 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:	110 р.	500	34,85	25,98	71,15	738,00	
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:	160 р.	895	47,18	28,2	119,06	919	
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:	120 р.	540	21,91	18,42	83,59	602,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		1935	103,94	72,6	273,8	2259	

Начальник лагеря

Технолог

[Handwritten signatures]

[illegible]

ЮНИИИП ООО "ОДЕС"
Васьков Е.Л. (подпись)
(штамп)

Пшеничникова Н.Н.

Васьков Е.Л.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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:	110 р.	540	31,11	42,58	47,55	703	
ОБЕД	Огурец свежий порционно сметаной 250\10	60	0,54	0,06	1,50	8,00	пром.
	Каша "Царская" с куриным филе	260	2,41	6,60	12,51	119	5/2
	Компот из кураги	250	24,80	13,20	48,00	410	25/15
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,00	25,90	106	2/10
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,40	20,10	97,00	7/1
		30	2,64	0,44	17,36	84,00	7/2
ИТОГО:	160 р.	840	33,99	20,7	125,37	824	
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:	120 р.	580	23,26	18,32	85,72	602	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2865	87,85	77,32	371,14	2129,00	

Технолог

Технолог

Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"
Пшеничникова Н.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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:	110 р.	490	17,05	21,45	64,4	596	
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" свинина\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	30	2,25	0,30	15,07	73	7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,46	41,00	7/2
ИТОГО:	160 р.	870	31,83	28,24	140,35	944	
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:	120 р.	560	24,11	18,78	101,23	689,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		1920	72,99	68,47	305,98	2229,00	

Начальник лагеря

Технолог

[Handwritten signatures]

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.



(дата)



(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
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
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ИТОГО:	110 р.	500	16,5	23	75,5	621	
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:	160 р.	895	47,18	28,20	119,06	919,00	
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:	120 р.	650	24,76	15,12	102,50	656,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2045	88,44	66,32	297,06	2196	

Начальник лагеря

Технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "Ельничный"

Пшеничникова Н.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



(дата)



(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	14/10
ИТОГО:	110 р.	500	16,5	23	75,5	621	
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:	160 р.	895	47,18	28,20	119,06	919,00	
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:	120 р.	650	24,76	15,12	102,50	656,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2045	88,44	66,32	297,06	2196	

Начальник лагеря

Технолог



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ЗОЛЕС"

Васюков Е.И.

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшѐнная 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 твѐрдых 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 гречками 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

Директор МАУ "ЗДОЛ
"Ельничный"
Пшеничникова Н.Н.

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.И.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущенным 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:	110 р.	500	34,85	25,98	71,15	738,00	
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:	160 р.	880	39,48	18,18	125,06	822	
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:	120 р.	620	24,2	23,29	89,1	664	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 390 р.		2000	98,53	67,45	285,31	2224	

Начальник лагеря

Технолог

(Signature)