

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания в летних лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул на 2026г.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюдо, в гр.
День 1		
Завтрак		
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/10/5
№3	Бутерброд с сыром	50/15
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	40
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100
№376	Чай с сахаром	190/10
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
Обед		
№45	Салат из белокочанной капусты	100
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10
№312	Картофельное пюре	180
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих плодов	200
День 2		
Завтрак		
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/10/5
№1	Бутерброд с маслом	60/10
№ 223	Запеканка из творога	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200

№406	Пирожок с картофелем	60
	Обед	
№ 67	Винегрет овощной	100
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№348	Компот из сухофруктов	200
	День 3	
	Завтрак	
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	30
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
	Завтрак 2-ой	
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
	Обед	
№71	Огурцы свежие (порционно)	100
№118	Пельмени с бульоном	150/140
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	День 4	
	Завтрак	
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	220/10/5
№3	Бутерброд с сыром	60/15
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20

№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
№420	Сосиска в тесте	90
Обед		
№71	Томаты свежие порционно с маслом	100
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	250/15/10/15
№291	Плов из куриных грудок с рисом	180/40
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30
№342	Компот из свежих плодов	200
День 5		
Завтрак		
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/10/5
№1	Бутерброд с маслом	60/10
№ 223	Запеканка из творога	60
	Хлеб пшеничный	30
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
Обед		
№45	Салат из белокочанной капусты	100
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
№348	Компот из сухофруктов	200
День 6		

Завтрак		
№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
№ 406	Пирожок с яблоком печенный	60
Обед		
№ 52	Свекла отварная дольками	100
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	50/60
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
День 7		
Завтрак		
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/10/5
№15	Сыр	10
№401	Оладьи дрожжевые	100
	Хлеб пшеничный	40
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
Обед		
№71	Огурцы и помидоры порционно	100
№118	Пельмени с бульоном	150/140

№ 147	Картофель запеченный	200
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20
№342	Компот из свежих плодов	200
День 8		
Завтрак		
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/10/5
№3	Бутерброд с сыром	60/15
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
Обед		
№45	Салат из белокочанной капусты	100
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10
№312	Картофельное пюре	180
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих яблок	200
День 9		
Завтрак		
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/10/5
№1	Бутерброд с маслом	60/10
№ 223	Запеканка из творога	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5

Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
№406	Пирожок с картофелем	60
Обед		
№ 67	Винегрет овощной	100
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	250/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№348	Компот из сухофруктов	200
День 10		
Завтрак		
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
Обед		
№ 20	Салат из свежих огурцов	100
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	275/15/10
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200/40
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
День 11		
Завтрак		
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	220/10/5

№3	Бутерброд с сыром	50/10
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
	Завтрак 2-ой	
№ 389	Сок	200
№420	Сосиска в тесте	90
	Обед	
№71	Томаты свежие порционно с маслом	100
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	275/15/10/15
№291	Плов из куриных грудок с рисом	180/40
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих плодов	200
	День 12	
	Завтрак	
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/10/5
№1	Бутерброд с маслом	60/10
№ 223	Запеканка из творога	60
	Хлеб пшеничный	30
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
	Завтрак 2-ой	
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
	Обед	
№45	Салат из белокочанной капусты	100
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15

№302	Каша гречневая рассыпчатая	180
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
№348	Компот из сухофруктов	200
День 13		
Завтрак		
№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
Завтрак 2-ой		
№ 389	Сок	200
№ 406	Пирожок с яблоком печенный	60
Обед		
№ 52	Свекла отварная дольками	100
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	50/60
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
День 14		
Завтрак		
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/10/5
№15	Сыр	10
№401	Оладьи дрожжевые	100
	Хлеб пшеничный	40
№338	Плоды или ягоды свежие	100

№376	Чай с сахаром	190/10
	Завтрак 2-ой	
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
	Обед	
№71	Огурцы и помидоры порционно	100
№118	Пельмени с бульоном	150/140
№ 147	Картофель запеченный	200
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20
№342	Компот из свежих плодов	200