



Приложение №2 к контракту № 56811

от 10.04.2023 г.

Согласовано:

М.В. Краснагодова с.м.
М.В. Мухомова

Утверждаю:

ООО "Продторг Плюс"

Р.Е. Татарский

Примерное 18-дневное меню для детей и подростков
в оздоровительном лагере 2023г

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды
1	2	3	5	6	7	8	9
1-день							
Завтрак							
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Каша гречневая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
4	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8
5	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	337,56	9,6	1,2	64,8
Обед							
1	Суп лапша домашняя с курицей	1/300/25	549/2004 148/2004	158,9	4,1	3,9	23,1
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80/50	374/2004	226	5,8	5,2	28,4
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/70	-----	14	0,77	0	2,6
6	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
Всего				2182,05	62,73	47,92	332,67
2-день							
Завтрак							
1	Сырники из творога с сметаной	2/50/30	358/2004	225	5	3	31
2	Какао с молоком сгущенным	1/200	694/2004	321	8,2	7,5	51,6
3	Рулет с джемом	1/65	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26
4	Фрукты свежие	1/80	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом отварным	1/300/25	110/2004 411/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Шницель натуральный рубленый	1/80	452/2004	252,8	13,1	18,7	7,58
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	438,1	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/70	-----	14	0,77	0	2,6
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3
Всего				1950,5	56,32	51,64	236,2
3-день							
Завтрак							
1	Каша манная на молоке	1/300	Табл 4/2004	213	6,5	6,6	31,6
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/20	788/2004 3/2004	170	4	4,7	27,8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3
4	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/300/30	112/2004 137/2004	142	7,2	5,5	16
2	Печень тешная в соусе	1/80/50	439/2004 600/2004	169	13,5	9,2	8,6
3	Картофельное пюре	1/150	520/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Печенье овсяное	3/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30
6	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
Всего				1704,96	51,22	35,6	265,8
4-день							
Завтрак							
1	Птица отварная с соусом паровым	1/80/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0
2	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	426,56	9,6	1,2	64,8
4	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8

Обед							
1	Суп картофельный с фасолью и мясом отварным	1/300/25	139/2004 411/2004	142	7,2	5,5	16
2	Биточки из говядины	1/80	451/2004	238,2	10,5	12,4	7,58
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
5	Фрукты свежие	1/80	-----	93	1,65	0	14,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3
7	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
	Всего			2103,28	68,09	47,1	266,28
5-день							
Завтрак							
1	Рыба «Аппетитная» запеченная с капустой и луком	1/80/100	385/2004	226	5,8	5,2	28,4
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/20	788/2004 3/2004	170	4	4,7	27,8
3	Фрукты свежие	1/80	-----	93	1,65	0	14,8
4	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	396	9,6	1,2	64,8
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3
Обед							
1	Борщ зеленый с картофелем и сметаной	1/300/10	122/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,15	15,45
3	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
4	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
5	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8
	Всего			1945	55,32	49,79	268,77
6-день							
Завтрак							
1	Запеканка из творога с соусом яблочным	1/75/50	366/2004 622/2004	269	5	3	31
2	Рулет с джемом	1/65	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26
5	Какао с молоком сгущенным	1/200	694/2004	321	8,2	7,5	51,6
6	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Рассольник домашний с мясом отварным	1/300/25	131/2004 411/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Тефтели из говядины с соусом томатным	2/40/30	461/2004 587/2004	250,5	11,9	14,09	11,3
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3
	Всего			1933,76	52,02	46,83	239,92
7-день							
Завтрак							
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/200	305/2004	184	5	3	31
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/20	788/2004 3/2004	170	4	4,7	27,8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3
4	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30
5	Фрукты свежие	1/70	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Суп картофельный с горохом и курицей	1/300/25	139/2004	142	7,2	5,5	16
2	Котлеты из говядины	1/80	451/2004	238,2	10,5	12,4	7,58
3	Рагу овощное	1/150	540/2004	151,4	5,3	2,5	15,4
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3
	Всего			1633	49,62	32,8	230,58
8-день							
Завтрак							
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Каша гречневая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Хлеб «Бородинский» ржаной	1/30	Пром.пр-ва	396	9,6	1,2	64,8
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	Пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8
6	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом отварным	1/300/25	110/2004 411/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Шницель натуральный рубленный	1/80	452/2004	252,8	13,1	18,7	7,58
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5

4	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	438,1	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/70	-----	14	0,77	0	2,6
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
	Всего			2417,53	76,83	67,06	292,77
9-день							
Завтрак							
1	Птица отварная с соусом паровым	1/80/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0
2	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	426,56	9,6	1,2	64,8
4	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
Обед							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/300/25	112/2004 137/2004	142	7,2	5,5	16
2	Печень тушеная в соусе	1/80/50	439/2004 600/2004	169	13,5	9,2	8,6
3	Картофельное пюре	1/150	520/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/70	-----	14	0,77	0	2,6
5	Фрукты свежие	1/80	-----	93	1,65	0	14,8
6	Хлеб «Бородинский» ржаной	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
7	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8
	Всего			2115,08	71,09	43,9	292,8
10-день							
Завтрак							
1	Сырники из творога с сметаной	2/50/30	358/2004	225	5	3	31
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным	1/50/10/20	788/2004	170	4	4,7	27,8
3	и сыром		3/2004				
4	Какао с молоком сгущенным	1/200	694/2004	321	8,2	7,5	51,6
5	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Суп картофельный с фасолью и мясом отварным	1/300/25	139/2004 411/2004	142	7,2	5,5	16
2	Котлеты из говядины	1/80	451/2004	238,2	10,5	12,4	7,58
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
6	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
	Всего			1892,16	49,62	39,2	275,48
11-день							
Завтрак							
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Каша гречневая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
4	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8
5	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	337,56	9,6	1,2	64,8
Обед							
1	Суп лапша домашняя с курицей	1/300/25	549/2004 148/2004	158,9	4,1	3,9	23,1
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80/50	374/2004	226	5,8	5,2	28,4
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/70	-----	14	0,77	0	2,6
6	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
	Всего			2167,79	65,83	48,12	

1	Каша манная на молоке	1/300	Табл 4/2004	213	6,5	6,6	31,6
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/20	788/2004	170	4	4,7	27,8
			3/2004				
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3
4	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/300/30	112/2004 137/2004	142	7,2	5,5	16
2	Печень тешеная в соусе	1/80/50	439/2004 600/2004	169	13,5	9,2	8,6
3	Картофельное пюре	1/150		182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Печенье овсянное	3/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30
6	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
	Всего			1704,96	51,22	35,6	265,8

14-день

Завтрак							
1	Птица отварная с соусом паровым	1/80/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0
2	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	426,56	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
6	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8

Обед							
1	Суп картофельный с фасолью и мясом отварным	1/300/25	139/2004 411/2004	142	7,2	5,5	16
2	Биточки из говядины	1/80	451/2004	238,2	10,5	12,4	7,58
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6
5	Фрукты свежие	1/80	-----	93	1,65	0	14,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3
7	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
	Всего			2103,28	68,09	47,1	266,28

15-день

Завтрак							
1	Рыба «Аппетитная» запеченная с капустой и луком	1/80/100	385/2004	226	5,8	5,2	28,4
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/20	788/2004	170	4	4,7	27,8
			3/2004				
3	Фрукты свежие	1/80	-----	93	1,65	0	14,8
4	Хлеб йодированный	1/30	Пром.пр-ва	396	9,6	1,2	64,8
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3

Обед							
1	Борщ зеленый с картофелем и сметаной	1/300/10	122/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,15	15,45
3	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
4	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
5	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8
	Всего			1945	55,32	49,79	268,77

16-день

Завтрак							
1	Запеканка из творога с соусом яблочным	1/75/50	366/2004	269	5	3	31
			622/2004				
2	Рулет с джемом	1/65	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26
5	Какао с молоком сгущенным	1/200	694/2004	321	8,2	7,5	51,6
6	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8

Обед							
1	Рассольник домашний с мясом отварным	1/300/25	131/2004 411/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Тефтели из говядины с соусом томатным	2/40/30	461/2004 587/2004	250,5	11,9	14,09	11,3
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3
	Всего			1933,76	52,02	46,83	239,92

17-день

Завтрак							
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/200	305/2004	184	5	3	31
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/20	788/2004	170	4	4,7	27,8
			3/2004				
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3

4	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30
5	Фрукты свежие	1/70	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Суп картофельный с горохом и курицей	1/300/25	139/2004	142	7,2	5,5	16
2	Котлеты из говядины	1/80	451/2004	238,2	10,5	12,4	7,58
3	Рагу овощное	1/150	540/2004	151,4	5,3	2,5	15,4
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	365,4	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3
Всего				1633	49,62	32,8	230,58
18-день							
Завтрак							
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Хлеб «Бородинский» ржаной	1/30	Пром.пр-ва	396	9,6	1,2	64,8
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0	2,6
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8
6	Фрукты свежие	1/100	-----	93	1,65	0	14,8
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом отварным	1/300/25	110/2004 411/2004	185,3	7,8	9,34	4,02
2	Шницель натуральный рубленный	1/80	452/2004	252,8	13,1	18,7	7,58
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	438,1	9,6	1,2	64,8
5	Овощи свежие	1/70	-----	14	0,77	0	2,6
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8
Всего				2417,53	76,83	67,06	292,77