



## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 1 день: 1

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль)	200	5,03	8,13	27,87	205,16
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр , Батон)	30	4,5	4,5	7,4	88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	630	15,43	17,79	77,07	530,37
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	150	8,4	10,73	12,9	329,48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ)	250/40	13,99	8,93	30,55	334,67
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (п/ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Масло растительное)	100	18,6	14,2	17	270
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	1 000	50,63	42,05	139,28	1360,75
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
БЛИНЧИКИ С КАПУСТОЙ (Яйцо, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100	6,07	7,71	42,64	269,29
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Полдник	400	6,67	8,31	80,34	431,29
Итого за день	2 030	72,73	68,15	296,69	2322,41

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО "Альфа-Провиант".



## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 1 день: 2

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	200	30,15	15,41	47,42	456,25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ПЕЧЕНЬЕ	24	2,3	3,5	3,75	38
Итого за Завтрак	624	38,34	23,91	76,47	663,25
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	150	1,5	7,8	3,75	91,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	3,3	6	11,7	115
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	36,03	22,96	60,42	592,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,1	0,1	24,9	100,9
Итого за Обед	960	45,85	38,37	134,64	1068,74
Полдник					
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36
ОЛАДЫИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Яйцо, Молоко, Дрожжи сухие, Масло растительное, Молоко сгущенное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100/10	7,53	9,05	44,7	290,84
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Полдник	430	8,91	9,38	70,22	401,41
Итого за день	2 014	93,1	71,66	281,33	2133,4

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 1 день: 3

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшено, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	7,23	8,9	31,48	236,13
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	35	3,3	3,58	10,95	86,75
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	635	16,43	17,64	84,23	560,09
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	0,3	25,2	17,25	297
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана , Соль)	250/20/15	5,83	11,51	14,54	175,2
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, П/Ф КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")	100	15	19,8	11,8	286
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	180	2,88	6,96	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,6	0,1	31,7	130,1
Итого за Обед	995	29,53	65,08	131,96	1222,86
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ (дрожжевое тесто) (Яблоко свежее, Яйцо, Вода питьевая, Дрожжи сухие, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70	3,85	3,62	30,68	170,33
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
Итого за Полдник	370	4,54	4,12	56,48	282,33
Итого за день	2 000	50,5	86,84	272,67	2065,28

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 1 день: 4

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЕЗЕ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	260	16,84	14,19	58,76	431,18
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
Итого за Завтрак	550	20,26	14,67	93,68	587,38
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	150	2,1	15,15	9,9	184,5
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ ОТВАРНЫМ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Огурцы соленые, Соль)	250/20	7,14	7,66	14,3	148,2
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лук репчатый, Масло растительное, Рис , Соль)	280	21,53	27,65	76,3	563,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
Итого за Обед	980	36,19	52,07	149,37	1128,3
Полдник					
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ КЛЮКВЕННЫМ (Творог, Яйцо, Варенье, Крахмал, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Клюква протёртая с сахаром)	70/10	2,21	4,42	2,86	75,62
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Полдник	380	4,02	4,8	30,96	201,68
Итого за день	1 910	60,47	71,54	274,01	1917,36

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 1 день: 5

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр , Меланж яичный, Ветчина, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	15,29	28,6	14,65	378,15
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	630	21,4	33,79	57,02	618,96
Обед					
САЛАТ "ПЕСТРЫЙ" (Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	1,83	9,29	18,65	165,47
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль)	250/20/15	5,73	8,81	28,54	159,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ)	100	18,18	12,22	20,57	264,94
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	995	34,58	38,51	153,89	1043,01
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ С ФРУКТАМИ (Яблоко свежее, Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок)	100	1,26	4,2	62,4	292,41
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Полдник	400	2,66	4,8	92,8	427,61
Итого за день	2 025	58,64	77,1	303,71	2089,58

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 2 день: 1

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль)	200	5,03	8,13	27,87	205,16
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр , Батон)	30	4,5	4,5	7,4	88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	630	15,43	17,62	60,37	462,37
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	0,3	25,2	17,25	297
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	250	7	9	8	141
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (п/ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Масло растительное)	100	18,6	14,2	17	270
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,6	0,1	31,7	131
Итого за Обед	960	35,14	56,49	132,18	1177,4
Полдник					
БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ (Яйцо, Варенье, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100/10	5,6	3,1	65,66	342,66
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за Полдник	430	7,68	3,54	95,98	476,22
Итого за день	2 020	58,25	77,65	288,53	2115,99

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 2 день: 2

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ (Варенье, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	200	17,68	7,31	70,82	409,78
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
ПЕЧЕНЬЕ	24	2,3	3,5	3,75	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	624	25,87	15,98	116,57	684,78
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	150	2,1	15,15	9,9	184,5
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	14,66	5,49	16,1	174,47
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис , Сметана , Соль)	280/15	28,49	31,68	18,32	474,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	1 015	50,37	54,03	106,09	1117,77
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (Яйцо, Вода питьевая, Дрожжи сухие, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	50	4,3	2,9	33,9	160
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Полдник	350	5	3,39	59,5	272,21
Итого за день	1 989	81,24	73,4	282,16	2074,76

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 2 день: 3

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	270	31,89	16,11	66,1	537,88
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	560	35,27	16,58	100,92	695,29
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	150	8,4	10,73	12,9	329,48
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Огурцы соленые, Рис , Сметана , Соль)	250/20/15	5,63	11,41	17,74	196,2
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (П/Ф КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ", Масло растительное)	100	15	19,8	11,8	286
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	45,24	247,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,1	0,1	24,9	100,9
Итого за Обед	995	38,37	49,07	146,45	1328,98
Полдник					
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ (дрожжевое тесто) (Сыр , Яйцо, Соус школьный, Вода питьевая, Дрожжи сухие, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70	5,6	2,8	52,27	256,67
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Полдник	370	7,41	3,18	80,37	382,73
Итого за день	1 925	81,05	68,83	327,74	2407

Зав. производством \_\_\_\_\_





ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 12-18 лет

Неделя 2 день: 4

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшеничка, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	7,23	8,26	32	230,97
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	35	3,3	3,58	10,95	86,75
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	635	16,42	16,84	68,25	486,72
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ ОВОЩЕЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые)	150	5,4	11,85	25,95	205,5
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана , Соль)	250/20/15	5,53	11,21	12,24	158,2
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (Яйцо, Рыба филе с/м, Молоко , Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	39	27,2	76,4	706,4
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	180	2,88	6,96	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
Итого за Обед	995	58,23	58,83	186,26	1467,56
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Яйцо, Молоко , Дрожжи сухие, Масло растительное, Молоко сгущенное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100/10	7,53	9,05	44,7	290,84
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Полдник	410	8,23	9,54	70,3	403,05
Итого за день	2 040	82,88	85,21	324,81	2357,33

Зав. производством \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_