

22.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Скрэбл с вареной колбасой	180	20	35	1	405	ТК № 75
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	5	3	58	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Печенье ТРИО	50	3	5	15	114	294
	Хлеб пшеничный формовой	60	4	1	25	117	573
Итого за завтрак:		550	28,2	46,1	53	732	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	230	5	3	12	193	113
	Плов из куринного филе	180	11	7	22	201	375
	Компот из свежих плодов и ягод	200	12	8	25	223	486
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Мандарин свежий	100	1		8	34	82/4
Итого за обед:		770	34	19	97	791	
Итого за день:		1320	62,2	65,1	150	1523	

23.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	190	5	6	31	203	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	4	1	25	117	573
	Яблоки свежие	100			10	44	82
Итого за завтрак:		550	17	16	91	524	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	5	7	75	1
	Суп картофельный с фрикадельками	210	7	8	6	122	123
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	170	11	7	22	201	TK № 72
	Слоба обыкновенная	100	8	3	48	248	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
Итого за обед:		770	29,2	23,3	107	754	
Итого за день:		1320	46,2	39,3	198	1278	

24.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8	6	37	239	223
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Йогурт порционно	100	3	2	18	95	509
Итого за завтрак:		550	18	11,4	94	545	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	60			3	12	148/2
	Пци из свежей капусты с картофелем	200	1	4	3	149	104
	Сметана	10		2		16	433
	Макаронные изделия отварные	160	6	5	30	185	256
	Сосиска отварная	80	12	21	3	240	353
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
Итого за обед:		770	24,2	33,1	78	780	
Итого за день:		1320	42,2	44,5	172	1325	

25.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	190	6	6	29	204	230
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	4	1	25	117	573
	Чай с молоком	200	2	1	12	64	460
	Банан свежий	100	1		8	34	82/4
	Итого за завтрак:	550	18	14	85	491	
Обед	Салат Витаминный	60	1	4	4	58	2
	Суп-лапша домашняя	220	2	3	9	172	128
	Котлеты из птицы припущенные	90	25	23	13	358	372
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	5	37	203	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Итого за обед:	770	37	36,4	108	994	
Итого за день:		1320	55	50,4	193	1485	

26.06.2026

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35	280	259
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Яблоки свежие	100			10	44	82/1
	Итого за завтрак:	550	16	10,4	80	481	
Обед	Свекольник	200	2	4	8	175	98
	Сметана	10		2		16	433
	Пельмени мясные отварные	200	21	14	36	353	520
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Мороженое молочное (порциями)	100	4	4	21	132	474
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	4	1	20	103	574
	Итого за обед:	770	34	26,2	120	935	
Итого за день:		1320	50	36,6	200	1416	
Итого за 10 дней:		13200	500,6	428,5	1909,9	13557	
Среднее за 10 дней:		1320	50,06	42,85	190,99	1355,7	

22.06.2026

Рашион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Скрембл с вареной колбасой	200	25	43	2	506	ТК № 75
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,2	0,1	9	38	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Печенье ТРИО	50	4	1	27	129	294
	Хлеб пшеничный формовой	55	4	1	27	129	573
Итого за завтрак:		605	29,4	44,2	47	711	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	1	6	4	73	113
	Плов из куриного филе	200	6	4	15	116	375
	Компот из свежих плодов и ягод	200	12	8	25	223	486
	Хлеб пшеничный формовой	65	5	1	32	152	573
	Хлеб ржаной	65	6	1	26	134	574
	Мандарин свежий	100	5	1	32	152	82/4
Итого за обед:		880	35	21	134	850	
Итого за день:		1485	64,4	65,2	181	1561	

23.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	8	39	254	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	35	2	1	17	82	573
	Яблоки свежие	100			10	44	82
	Итого за завтрак:	605	16	18	91	540	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	94	1
	Суп картофельный с фрикадельками	250	9	10	8	152	123
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	170	11	7	22	201	ТК № 72
	Сдоба обыкновенная	100	8	3	48	248	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62	574
	Итого за обед:	880	33,2	27,3	122	865	
Итого за день:		1485	49,2	45,3	213	1405	

24.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	10	8	46	299	223
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	55	3	17	16	229	573
	Йогурт порционно	100	3	2	18	95	509
Итого за завтрак:		605	19	30	94	717	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	100	1		4	20	148/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	162	104
	Сметана	10		2		16	433
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	35	221	256
	Сосиска отварная	80	12	21	3	240	353
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Итого за обед:	880	27,2	35,1	85	837	
Итого за день:		1485	46,2	65,1	179	1554	

25.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	38	255	230
	Сыр полутвердый (перц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	4	1	25	117	573
	Чай с молоком	200	2	1	12	64	460
	Банан свежий	100	1		8	34	82/4
Итого за завтрак:		610	20	16	94	542	
Обед	Салат Витаминный	100	1	5	6	73	2
	Суп-лапша домашняя	250	3	4	11	189	128
	Котлеты из птицы припущенные	100	28	25	15	398	372
	Капша рисовая рассыпчатая	180	4	6	44	244	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	50	5	1	25	117	573
Итого за обед:		880	42	42	121	1107	
Итого за день:		1490	62	58	215	1649	

26.06.2026

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	15	13	44	350	259
	Хлеб пшеничный формовой	55	3	17	16	229	573
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Яблоки свежие	100			10	44	82/1
Итого за завтрак:		605	18	30	80	663	
Обед	Свекольник	250	2	5	10	193	98
	Сметана	10		2		16	433
	Пельмени мясные отварные	250	26	17	45	441	520
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Мороженое молочное (порциями)	100	4	4	21	132	474
	Хлеб пшеничный формовой	40	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	4	1	20	103	574
Итого за обед:		880	39	30,2	131	1041	
Итого за день:		1485	57	60,2	211	1704	
Итого за 10 дней:		14855	561,1	521,8	1999,9	14965	
Среднее за 10 дней:		1485,5	56,11	52,18	199,99	1496,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711835

Владелец Оганичева Наталья Владимировна

Действителен с 03.06.2026 по 03.06.2027