

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель общеобразовательного
учреждения



Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



Меню на лагерь труда и отдыха (с 2-х разовым питанием) 2026 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь труда и отдыха (с 2-х разовым питанием) 2026г**

Понедельник

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	180	12,00	15,10	25,00	285,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
ТТК№16	Яблоко	100	0,40	0,40	9,70	47,00
Итого за Завтрак		520	15,70	15,80	64,70	472,90
Обед						
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,50	4,80	7,30	79,10
ТТК №71	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,40	15,00	32,00	316,00
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		650	22,80	20,63	97,20	672,40
Итого за день		1170	38,50	36,43	161,90	1145,30

Вторник

1неделя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным	170	5,20	6,60	26,30	186,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		410	8,50	6,90	56,30	326,90
Обед						
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	1,90	4,90	13,30	106,30
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с томатным соусом 40/50	90	10,70	13,20	9,00	197,60
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	22,20	146,10
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		730	23,38	23,78	100,60	721,60
Итого за день		1140	31,88	30,68	156,90	1048,50

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	11,20	15,30	18,00	254,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		410	14,50	15,60	48,00	394,00
Обед						
ТТК	Огурцы свежие порционно	40	0,30	0,04	1,00	6,90
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,50	4,80	10,10	89,20
ТТК № 54/6	Макароны отварные с соусом Болоньезе	165	14,20	15,20	32,00	321,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		695	23,4	20,8	97,2	679,4
Итого за день		1105	37,90	36,44	145,20	1073,40

Четверг

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№179 Партнер 2013	Каша молочная Артек с маслом сливочным	180	8,40	10,50	15,00	185,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		420	11,70	10,80	45,00	325,00
Обед						
№60Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3,00	16,20	101,90
ТТК№19/2	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,80	17,20	20,70	284,80
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		640	22,18	21,03	94,80	664,00
Итого за день		1060	33,88	31,83	139,80	989,00

Пятница		1неделя				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 195/5	200	7,70	5,10	16,00	140,90
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		440	11,00	5,40	46,00	280,90
Обед						
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной (195/5)	200	1,60	4,90	8,20	70,80
ТТК№13/1	Курник	80	8,00	9,60	19,20	195,20
№146 Партнер 2013	Рагу овощное	150	6,80	8,70	17,30	177,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		720	23,80	24,00	98,80	705,30
Итого за день		1160	34,80	29,40	144,80	986,20

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5	205	11,00	4,20	13,00	133,80
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		445	14	5	43	274
Обед						
№56 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 195/5	200	1,60	4,10	8,60	77,30
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с томатным соусом 40/50	90	10,70	13,20	9,00	197,60
№204 Партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,80	5,70	21,80	161,70
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		730	24,00	23,83	97,30	713,90
Итого за день		1175	38,30	28,33	140,30	987,70

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№179 Партнер2013	Каша молочная "Артек" с маслом сливочным 175/5	180	13,90	17,20	38,00	362,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		420	17,20	17,50	68,00	502,00
Обед						
№60 Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3,00	16,20	101,60
ТТК №71	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,00	17,60	28,00	322,40
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		650	22,96	21,48	100,30	695,60
Итого за день		1070	40,16	38,98	168,30	1197,60

№ рец.	Среда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность
	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	180	11,00	4,50	26,00	188,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
Итого за Завтрак		620	15,30	5,00	78,00	420,50
Обед						
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	3,50	4,80	15,00	117,20
ТТК№19/2	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,80	17,20	26,20	306,80
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		640	23,20	22,83	99,10	701,30
Итого за день		1260	38,50	27,83	177,10	1121,80

Четверг

2неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200	7,70	4,10	20,70	154,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		440	11,00	4,40	50,70	294,50
Обед						
№70 Партнер 2013	Уха рыбная (с консервами)	220	4,60	9,40	12,10	151,40
ТТК№40/1	Пирожок с творогом	80	9,30	7,40	21,70	190,60
№465СБ1996, №225Партнер2013	Рис отварной с соусом томатным 130/20	150	3,50	5,60	15,60	208,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		740	24,80	23,20	103,50	812,80
Итого за день		1180	35,80	27,60	154,20	1107,30

Пятница

2неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№187партнер 2013	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	170	5,50	7,00	27,20	193,48
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Итого за Завтрак		410	8,80	7,30	57,20	333,48
Обед						
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,30	4,40	25,90	170,50
№394 Сб. 1996	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	9,60	16,30	17,70	255,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
Итого за Обед		640	23,38	21,58	99,70	698,00
Итого за день		1050	32,18	28,88	156,90	1031,48