

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Л.С. Шершова

Примерное меню весеннего лагеря с 23.03.2026 по 27.03.2026г

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
День 1						
Завтрак						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,71	19,34	77,87	550,45
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			28,29	28,96	102,31	777,38
Итого			44	48,3	180,18	1327,835
День 2						
Завтрак						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,43	16,41	81,38	554,40
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			24,62	24,15	103,56	723,51
Итого			44,05	40,56	184,94	1277,91
День 3						
Завтрак						
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			19,06	18,59	72,37	587,00

		<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17	
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62	
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,70	0,12	9,37	44,77	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47	
	Итого за 'Обед'		26,35	27,5	117	771,38	
	Итого		45,41	46,09	189,83	1358,384	
	День 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,41	17,37	40,72	321,08	
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
	Итого за 'Завтрак'		17,87	17,99	76,23	474,73	
	<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66	
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81	
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/50	2,52	3,31	28,63	166,51	
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19	
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28	
	Итого за 'Обед'		24,64	25,39	105,23	752,70	
	Итого		42,51	43,38	181,46	1227,437	
	День 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86	
тгк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00	
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79	
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	
	Итого за 'Завтрак'		18,61	18,43	84,26	564,82	
	<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39	
тгк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99	
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49	
тгк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71	
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
	Итого за 'Обед'		24,74	26,10	112,93	775,57	
	Итого		43,35	44,53	197,19	1340,39	
	Итого за (5 дней)		219,32	222,86	933,60	6531,95	
	Итого за (1 день)		21,93	22,29	93,36	653,20	