



**МЕНЮ**  
**1 день**  
**ОСЕННИЙ ЛАГЕРЬ**

№ тех карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК 82	<b>ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ</b> куриная грудка филе, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, свинина мясная, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, морковь, лавровый лист	70/30	39,46	9,7	17	11,7	243
48	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	15,66	10,7	8	46	294
36	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами	15/5/20	28,08	5	9,1	10,3	144
ТТК 21	<b>ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ</b> чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, шиповник сухой	200/15	5,06	0,3		16,4	69
ГОСТ	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ</b>	20	3,56	2	1	10	52
	<b>МАНДАРИН</b> мандарин*	100	40,00	1	0	8	38
	<b>Итого</b>			28,7	35,1	102,4	840
<b>Обед</b>							
325	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ (СВИНИНА)</b> масло подсолнечное рафинированное, свинина, вода питьевая, соль йодированная, горох лущеный, лавровый лист, картофель, лук репчатый, морковь	250/20	30,66	9,7	14,5	19	247
116	<b>ГУЛЯШ (СВИНИНА)</b> масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, свинина мясная	50/50	48,90	10,8	25,9	2,9	289
51	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	12,70	6,8	6	43	257
316	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> *томаты грунтовые	40	8,88	0	0	1,5	10
ТТК 12	<b>КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М</b> сахар песок, компотная смесь*, вода питьевая	200	8,14			19,4	77
ГОСТ	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> *хлеб украинский	50	5,60	3,3	0,4	21,2	102
	<b>КОНФЕТА ИМПУЛЬС</b>	1 шт	15,00				
ГОСТ	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> печенье*	24	7,30	1,8	2,4	17,9	100
	<b>Итого</b>		269,00	32,4	49,2	124,9	1082
	<b>Всего</b>			61,1	84,3	227,3	1922

Зав. производством (шеф-повар

*Зордеева И. П.*



## МЕНЮ 2 день

### ОСЕННИЙ ЛАГЕРЬ

№ тех карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
13	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ <small>масло сладко-сливочное несоленое, пшено, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная</small>	250/5	35,22	10,5	9,5	55,7	351
ТТК 14	КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ <small>вода питьевая, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, какао-напиток с витаминами "витоша"</small>	200	24,30	2	1,6	12,5	72
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами</small>	40	7,12	3	1,2	20,6	105
163	ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	130	31,20	0,5	0,5	12,7	61
	Итого			16	12,8	101,5	589
<b>Обед</b>							
55	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (свинина) <small>свинина, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, приправа сухая*, чеснок, лавровый лист, сахар песок, томатная паста, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности</small>	250/5/5	21,26	3,1	5,3	16,3	128
296	КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ (СВИНИНА) <small>свинина мясная, лук репчатый, сухари панировочные, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное</small>	100	49,44	11,00	27,00	13,00	338,00
82	ОВОЩИ С РИСОМ <small>крупа рисовая, соль, морковь, лук, масло сливочное</small>	180	48,16	4	15	35	295
ТТК 27	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая</small>	200	8,14			19,4	77
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>*хлеб украинский</small>	50	5,60	3,3	0,4	21,2	102
	ВАФЛИ ДЖУМКА	37	35,00				
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами</small>	20	3,56	1,5	0	10	52
	Итого		#####	22,9	47,7	114,9	992
	Всего			38,9	60,5	216,4	1581

Зав. производством (шеф-повар)

*Зордеев И. П.*



# МЕНЮ

3 день

## ОСЕННИЙ ЛАГЕРЬ

№ тех карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
188	БЛИНЧИКИ П/Ф С ЯБЛОКОМ <small>блинчики п/ф с яблоком, масло растительное</small>	140	49,40	5	14	32	278
ГОСТ	ЙОГУРТ БЗМЖ	100	40,00	2,4	1,2	144	80
ТТК 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ <small>цикорий, молоко сгущенное, вода, сахар</small>	200	14,40	2	2	16	95
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	5,38	3	1	20	105
	МАНДАРИН <small>мандарин*</small>	100	40,00	1	0	7	38
	Итого			13,4	18,2	219	596
<b>Обед</b>							
87	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ <small>соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, свекла</small>	60	5,74	1	3,5	4,9	55
57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (свинина) <small>свинина, чеснок, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности</small>	250/5/5	17,28	2,9	8	8,9	122
324	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (СВИНИНА) <small>(свинина, масло растительное, картофель, лук репчатый, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, мука, вода, том паста, соль)</small>	170	67,50	14	34	22	453
ТТК 12	КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М <small>сахар песок, компотная смесь*, вода питьевая</small>	200	8,14			19,4	77
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>*хлеб украинский</small>	50	5,60	3,3	0,4	21,2	102
	БАТОНЧИК БОН ТАЙМ	20	12,00				
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами</small>	20	3,56	1,5	0	10	52
	Итого		269,00	22,7	45,9	86,4	861
	Всего			36,1	64,1	305,4	1457

Зав. производством (шеф-повар)

*Воробьев И. П.*



## МЕНЮ 4 день

### ОСЕННИЙ ЛАГЕРЬ

№ тех карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК 85	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>творог 9,0% жирности, сахар песок, *яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин, *молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, соль йодированная, яблоко*, крупа рисовая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</small>	110/45	62,06	17	13	43	365
35	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>лимон, чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая</small>	200/15/7	5,70	0,3		15,2	63
ГОСТ 163	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	7,12	3	1	20	105
	ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	130	31,20	0,5	0,5	12,7	61
	Итого			20,8	14,5	90,9	594
<b>Обед</b>							
201 (1)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, соль, лавровый лист, приправа)</small>	250	18,80	3,7	3,6	19,3	125
ТТК 48	КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ <small>куриная грудка филе, мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	90	64,44	15,6	26,3	5,6	321
43	СПАГЕТТИ <small>спагетти*, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая</small>	180	14,78	6,6	5,8	41,8	251
161	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	7,02	0	0	1	7
16	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>сахар песок, яблоко, лимонная кислота, вода питьевая</small>	200	13,72			19,4	77
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>*хлеб украинский</small>	50	5,60	3,3	0,4	21,2	102
	ВАФЛИ ДЖУМКА	37	35,00				
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами</small>	20	3,56	1,5	0	10	52
	Итого		269,00	30,7	36,1	118,3	935
	Всего			51,5	50,6	209,2	1529

Зав. производством (шеф-повар)

Золотеев И. П.



## МЕНЮ 5 день

### ОСЕННИЙ ЛАГЕРЬ

№ тех карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Эн. ти. це. кк
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
24	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная</small>	150	44,72	15,3	17	2,7	22
ТТК 21	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ <small>чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, шиповник сухой</small>	200/15	5,06	0,3		16,4	69
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	7,12	3	1	20	10
	ГРУША <small>груша</small>	180	79,20	1	0,5	19	85
	Итого			19,6	18,5	58,1	48
<b>Обед</b>							
299	СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (СВИНИНА) <small>сметана 15% жирности, картофель, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, свинина, чеснок, вода питьевая, лук репчатый, приправа сухая*</small>	250/5/5	22,60	3,2	5	15	12
75	МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ <small>филе бедра куриного*, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый</small>	50/50	61,26	12,5	11	4	16
54	РИС ОТВАРНОЙ <small>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая</small>	180	23,60	4	7	46	267
159	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	8,14	0	0	0	4
ТТК 12	КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М <small>сахар песок, компотная смесь*, вода питьевая</small>	200	8,14			19,4	77
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>*хлеб украинский</small>	50	5,60	3,3	0,4	21,2	102
ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами</small>	20	3,56	1,5	0	10	52
	Итого		269,00	24,5	23,4	115,6	795
	Всего			44,1	41,9	173,7	127

Зав. производством (шеф-повар)

*Зордеева И. П.*