Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____О.Ю. Козырева

МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ

Возрастная категория с 7-11 ЛЕТ

2026 год Г.ПЕРВОУРАЛЬСК

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"; СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Стоимость питания 1 день 230,00 руб.

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

26.10.2026

Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	210	9,07	9,59	46,12	308,1
450,05	Маффин ванильный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121
	Итого за Завтрак	520	20,69	18,32	127,19	748,5
	Обед					
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3,1	5,47	53,4
1 021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной @	200	0,83	1,44	6,36	42,1
1 027,72	Котлета Деревенская_@	90	14,69	11,99	8,5	199,9
1 126,1	Соус томатный_@	20	0,12	4	1,16	11,1
512	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8
	Итого за Обед	760	24,3	27,94	101,99	725,4
	Итого за день	1 280	44,99	46,26	229,18	1 473,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

27.10.2026

Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	210	1,27	1,83	5,99	46,3
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121
	Итого за Завтрак	500	11,42	8,08	44,02	283,9
	Обед					
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3,11	5,95	56,2
1 015,09	Суп лапша на курином бульоне /филе/	200	4,44	4,35	12,6	108,2
1 024	Гуляш из курицы_@	100	18,14	6,47	3,6	255,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8
	Итого за Обед	780	38,72	22,64	114,06	921,3
	Итого за день	1 280	50,14	30,72	158,08	1 205,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

28.10.2026

Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	11,5	10,38	27,44	236,9
810	Бутерброд с сыром	50	6,98	5,63	17,14	147,8
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121
	Итого за Завтрак	510	23,89	18,27	81,49	565,6
	Обед					
5,01	Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,89	7,79	62,8
1 030,2	Рассольник ленинградский со	200	2,16	5,1	14,24	91,3
1 025,05	Жаркое по-домашнему из свинины _@	250	15,71	29,78	26,08	348,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8
	Итого за Обед	750	22,88	40,42	90,87	704,1
	Итого за день	1 260	46,77	58,69	172,36	1 269,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

29.10.2026

Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	6,79	28,41	199,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,63	15	13,6	230
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121
	Итого за Завтрак	510	14	24,04	79,76	604,3
	Обед					
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5,47	17,85	124,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25
14 572	Наггетсы куриные_@	90	12,15	9	0,18	180,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1
901,06	Соус красный основной_@	20	0,14	1,01	1,5	15,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8
	Итого за Обед	800	31,19	26,92	115,42	940,7
	Итого за день	1 310	45,19	50,96	195,18	1 545

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

30.10.2026

Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,52	17,93	44,93	283,8
815	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,03	9,79	21,14	179,4
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121
	Итого за Завтрак	510	14,96	29,98	102,98	644,1
	Обед					
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3,1	5,47	53,4
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной @	200	1,32	0,99	6,03	38,5
1 308,02	Биточек куриный_@	90	10,74	9,96	4,41	191,7
1 126,1	Соус томатный_@	20	0,12	4	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
	Итого за Обед	790	28,79	27,03	121,44	805
	Итого за день	1 300	43,75	57,01	224,42	1 449,1