Согласованно:
Директор _____ О.В. Ощепкова

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____ О.Ю. Козырева

МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ

Возрастная категория с 12 лет и старше

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 12 л и ст комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	260	11,23	11,88	57,1	381,4
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	570	22,85	20,61	138,17	821,8
	Обед					
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5,17	9,12	89
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4
661,16	Котлета Деревенская	100	26,81	6,87	10,43	288,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
512	Рис припущенный	180	4,28	6,91	45,29	260,4
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	890	38,81	28,78	122,44	975,2
	Итого за день	1 460	61,66	49,39	260,61	1 797

Согласовано:

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

27.10.2026

Первоуральск ГОЛ 12 л и ст комплекс 230

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	8,75	11,35	37,43	287,8
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	550	18,9	17,6	75,46	525,4
	Обед					
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5,19	9,91	93,6
1 015,09	Суп лапша на курином бульоне /филе/	250	5,55	5,44	15,75	135,2
1 105	Гуляш из курицы	100	21,68	6,74	3,8	162,7
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	870	44,07	26,08	121,37	893,1
	Итого за день	1 420	62,97	43,68	196,83	1 418,5

Согласовано:

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

28.10.2026

Первоуральск ГОЛ 12 л и ст 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	260	13,69	12,36	32,66	293,28
810	Бутерброд с сыром	50	6,98	5,63	17,14	147,80
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,90
897	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121,00
	Итого за Завтрак	550	26,08	20,25	86,71	621,98
	Обед					
5,01	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6,48	12,98	104,6
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	139,2
893,07	Жаркое по-домашнему со свининой	300	19,84	36,45	34,12	544,4
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	890	28,09	50,96	107,66	990,1
	Итого за день	1 440	54,17	71,21	194,37	1 600,8

Согласовано:

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

29.10.2026

Первоуральск ГОЛ 12 л и ст 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	260	7,45	8,4	35,17	247,1
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	560	15,43	25,65	86,52	651,9
	Обед					
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9,12	29,75	208
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25
14 572	Наггетсы куриные_@	100	13,5	10	0,2	201
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1
901	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	900	34,45	32,68	130,64	1 076,6
	Итого за день	1 460	49,88	58,33	217,16	1 728,5

Согласовано:

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

30.10.2026

Первоуральск ГОЛ 12 л и ст 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	260	9	22	56	351
450,05	Маффин ванильный_@	60	6	6	44	260
686	Чай с лимоном	200	0	0	15	60
897	Хлеб пшеничный	50	5	2	22	121
	Итого за Завтрак	570	21	31	137	792
	Обед					
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	2	5	9	89
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	5	9	133
255,04	Биточек из мяса кур	100	22	7	15	213
1 126	Соус томатный	20	0	1	1	11
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	58	342
705	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	28	69
1 148	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52
897	Хлеб пшеничный	20	2	1	9	48
	Итого за Обед	890	41	27	139	956
	Итого за день	1460	62	58	275	1748