

Утверждаю:

*Начальник лагеря Тору*  
 "13" августа 2026 г.  
 14 день

**Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного пребывания  
на 13 августа 2026 г.**

| Наименование блюда                        | Химический состав |             |             |              |              | цена, руб.    |
|-------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|                                           | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                            |                   | <b>13,8</b> | <b>23,3</b> | <b>66,8</b>  | <b>529,5</b> |               |
| Для бутерброда:                           |                   |             |             |              |              |               |
| Масло сливочное (порциями)                | 10                | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 67           | 12,83         |
| Сыр (порциями)                            | 20                | 5,4         | 5,8         | 0,0          | 74           | 21,84         |
| Хлеб пшеничный (витаминизированный)       | 40                | 0,9         | 0,4         | 19,1         | 81           | 3,74          |
| Каша манная жидкая                        | 250               | 7,3         | 9,8         | 35,0         | 257          | 21,18         |
| Чай с сахаром                             | 200               | 0,1         | 0,0         | 12,6         | 51           | 2,17          |
| <b>Обед</b>                               |                   | <b>37,6</b> | <b>31,3</b> | <b>132,2</b> | <b>960,5</b> |               |
| Салат из огурцов с маслом                 | 100               | 0,9         | 5,1         | 1,2          | 54           | 13,66         |
| Солянка из мяса со сметаной               | 250/15/5          | 4,2         | 5,3         | 17,5         | 135          | 50,67         |
| Курица запеченная                         | 100               | 24,2        | 14,4        | 0,7          | 229          | 70,84         |
| Рис припущенный                           | 200               | 6,5         | 5,8         | 54,2         | 295          | 19,00         |
| Сок _____                                 | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138          | 11,98         |
| Хлеб пшеничный                            | 30                | 0,6         | 0,3         | 13,2         | 58           | 2,81          |
| Хлеб ржаной                               | 30                | 0,7         | 0,4         | 11,4         | 51,5         | 2,81          |
| <b>Полдник</b>                            |                   | <b>7,5</b>  | <b>11,1</b> | <b>56,2</b>  | <b>354,7</b> |               |
| Булочка "Свежая"                          | 60                | 1,7         | 4,7         | 46,8         | 236          | 26,00         |
| Медвежонок "Барни" (2 шт)                 | 60                | 1,8         | 4,5         | 43,8         | 222,9        | 90,00         |
| Молочный коктейль индивидуальной упаковке | 200               | 3,1         | 2,7         | 20,9         | 119,0        | 65,00         |
| Фрукт (Яблоко)                            | 140               | 1,4         | 0,3         | 14,0         | 64           | 28,20         |
| Молоко питьевое кипяченое                 | 200               | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 118          | 20,96         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                   | <b>59</b>   | <b>66</b>   | <b>255</b>   | <b>1845</b>  | <b>463,69</b> |

Повар

*[Подпись]*

Утверждаю:

*Начальник лагеря* *Тор*  
 "14" августа 2026 г.  
 15 дней

**Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного пребывания  
на 14 августа 2026 г.**

| Наименование блюда                     | Химический состав |             |             |             |              | цена,<br>руб. |
|----------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                                        | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г      | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                         |                   | <b>17,8</b> | <b>24,1</b> | <b>83,3</b> | <b>620,5</b> |               |
| Каша кукурузная жидкая                 | 250               | 9,5         | 10,5        | 36,5        | 279          | 23,97         |
| Бутерброд с маслом                     | 30/15             | 2,5         | 9,9         | 14,5        | 157          | 22,05         |
| Кофейный напиток                       | 200               | 4,9         | 3,2         | 15,9        | 112          | 14,25         |
| Хлеб пшеничный<br>(витаминизированный) | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8         | 39           | 1,87          |
| Хлеб ржаной                            | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,6         | 34           | 1,87          |
| <b>Обед</b>                            |                   | <b>35,4</b> | <b>36,3</b> | <b>98,3</b> | <b>861,1</b> |               |
| Салат из капусты белокачанной          | 100               | 1,2         | 4,9         | 3,2         | 62           | 16,80         |
| Суп лапша домашняя, с курицей          | 250/15            | 6,7         | 8,5         | 12,5        | 153          | 21,04         |
| Рыба запечённая                        | 120               | 20,6        | 16,1        | 4,4         | 245          | 68,02         |
| Пюре картофельное                      | 200               | 5,1         | 6,1         | 28,1        | 188          | 28,93         |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200               | 0,5         | 0,0         | 25,5        | 104          | 6,57          |
| Хлеб пшеничный                         | 30                | 0,6         | 0,3         | 13,2        | 58           | 2,81          |
| Хлеб ржаной                            | 30                | 0,7         | 0,4         | 11,4        | 51,5         | 2,81          |
| <b>Полдник</b>                         |                   | <b>7,0</b>  | <b>3,9</b>  | <b>45,0</b> | <b>243,1</b> |               |
| Печенье "Чоко-Пай"                     | 30                | 6,9         | 3,9         | 32,4        | 192          | 17,00         |
| Фрукт (Апельсин)                       | 200               | 0,7         | 0,7         | 33,2        | 145          | 45,72         |
| Мармелад "Лёвушка Детям"               | 70                | 3,1         | 2,7         | 20,9        | 119,0        | 40,00         |
| Шоколад Молочный                       | 85                | 5,0         | 33,0        | 55,0        | 460          | 120,00        |
| Чай с сахаром                          | 200               | 0,1         | 0,0         | 12,6        | 51           | 2,17          |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                   | <b>60</b>   | <b>64</b>   | <b>227</b>  | <b>1725</b>  | <b>435,88</b> |

Повар