



**МЕНЮ**  
 1 июня 2023 г.  
 "ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"  
 12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>КАША "ДРУЖБА"</b> соль, йодированный, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	300	10,1	4,7	57,3	306
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,7	23,4	171
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b> кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,8	1,4	21,8	106
<b>СЕЗОННЫЙ ФРУКТ</b> БАНАН	200	2	0,7	26,8	133,4
<b>Итого</b>		<b>23,1</b>	<b>15,6</b>	<b>102,7</b>	<b>632</b>
<b>Обед</b>					
<b>ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ</b> томаты грунтовые	100	1	0,2	3,3	21
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b> картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль	250	5,7	5,2	17,4	204
<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b> соль, грудка куриная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	32,1	6,6	4,2	204
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль, вода питьевая	180	6,3	6,6	38,5	303
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			18,2	72
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		<b>51,3</b>	<b>19,3</b>	<b>121,4</b>	<b>1085</b>
<b>Всего</b>		<b>74,4</b>	<b>34,9</b>	<b>224,1</b>	<b>1717</b>

Повар \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
2 июня 2023 г.  
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"  
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ</b> огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b> вода питьевая, морковь, красная, соль, йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, томатная паста, хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт, сухари панировочные, сливочное масло	90	10,1	24,2	14,1	303
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> соль, йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	180	9,1	7,1	39,6	251
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>СЕЗОННЫЙ ФРУКТ</b> БАНАН	200	2	0,7	26,8	133,4
<b>Итого</b>		26,1	33,7	99,8	784
<b>Обед</b>					
<b>ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b> томаты грунтовые, огурцы грунтовые	100	0,9	0,1	3	18
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b> соль, йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2	4,5	8,3	229
<b>БИТОЧКИ РЫБНЫЕ</b> соль, йодированная, рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (кат. 1)	100	12,8	9	14,3	191
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> соль, йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180	3,6	6,1	21,8	273
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	20,4	82
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		25,6	20,5	107,6	1074
<b>Всего</b>		51,7	54,2	207,4	1858

Повар \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
3 июня 2023 г.  
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"  
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> <small>творог 9%, соль йодированная, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное</small>	280	44,9	32,8	57,3	687
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ</b> <small>батон нарезной пшени.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский</small>	75	6,9	13,7	23,5	240
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> <small>чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности</small>	200	1,6	1,2	16,3	81
<b>КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b> <small>печенье сахарное мука высш.сорт</small>	50	3,8	4,9	37,2	209
<b>СЕЗОННЫЙ ФРУКТ</b> <small>БАНАН</small>	200	2	0,7	26,8	133,4
<b>Итого</b>		57,2	52,6	134,3	1217
<b>Обед</b>					
<b>ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ</b> <small>огурцы грунтовые</small>	100	0,7	0,1	2,1	12
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> <small>соль йодированная, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая</small>	250	2,5	2,8	17,8	284
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> <small>соль йодированная, грудка куриная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста</small>	280	26,2	12,5	53,9	442
<b>НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b> <small>аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок</small>	200	0,1		19,5	178
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт</small>	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> <small>хлеб ржаной формовой</small>	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> <small>СОК ФРУКТОВЫЙ</small>	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		35,7	16,1	133,1	1197
<b>Всего</b>		92,9	68,7	267,4	2414

Повар \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
4 июня 2023 г.  
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"  
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ</b> соль, йодированная, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сливочное несоленое	300	11,4	17	55,5	408
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,7	23,4	171
<b>ЯИЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b> кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2	1,4	22,7	110
<b>СЕЗОННЫЙ ФРУКТ</b> БАНАН	200	2	0,7	26,8	133,4
<b>Итого</b>		<b>24,6</b>	<b>27,9</b>	<b>101,8</b>	<b>738</b>
<b>Обед</b>					
<b>САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"</b> морковь, красная, яблоки, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль, лук репчатый	100	1,5	6,4	7,7	95
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> соль, йодированная, картофель, пшено, морковь, красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, рыбы консервы в масле сайра бланширован.	250	6	2,9	17,9	219
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина бл, соль, йодированная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая	280	12,9	15,8	32,4	322
<b>НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b> аскорбиновая кислота, апельсины, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		23,4	223
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>25,8</b>	<b>121,2</b>	<b>1140</b>
<b>Всего</b>		<b>51,4</b>	<b>53,7</b>	<b>223</b>	<b>1878</b>

Повар \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

5 июня 2023 г.

"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ</b> соль, йодированная, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, крупы рисовая, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, сахар песок	300	8,5	15,9	58	398
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ</b> батон нарезной пшеница высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	75	6,9	13,7	23,5	240
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
<b>КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b> печенье сахарное мука высш. сорт	30	2,3	2,9	22,3	125
<b>СЕЗОННЫЙ ФРУКТ</b> БАНАН	200	2	0,7	26,8	133,4
<b>Итого</b>		20,3	34,5	125	874
<b>Обед</b>					
<b>ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b> лук репчатый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль	100	1,1	5,2	4,3	70
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b> соль, йодированная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, сметана 20% жирности	250	2,3	5,5	12,5	106
<b>БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ</b> говядина блк, соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сахар планировочный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое	100	13,2	19,2	11,3	352
<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b> соль, йодированная, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное	180	19,3	6,9	38,7	286
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			18,2	72
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		62,4	86,9	237,4	1167
<b>Всего</b>		82,7	121,4	362,4	2041

Повар \_\_\_\_\_