

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Лагеря труда и отдыха 2026

СОГЛАСОВАНО  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: ЛТО 2026

День: понедельник

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                | Неделя:<br>Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая |
|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------|--------|---------------------|
|               |                                               |                            | Б                    | Ж      | У      |                     |
| 1             | 2                                             | 3                          | 4                    | 5      | 6      | 7                   |
| Обед          |                                               |                            |                      |        |        |                     |
| 6             | Салат из белокочанной капусты 60              | 60                         | 1,3                  | 2,7    | 6,2    | 54                  |
| 67,02         | Суп картофельный с бобовыми и гречками 300/20 | 320                        | 9,3                  | 6,15   | 59,99  | 253,5               |
| 104           | Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40  | 100                        | 8,1                  | 5,06   | 7      | 105,4               |
| 227           | Макаронные изделия отварные 180/3             | 180                        | 6,49                 | 4,957  | 39,3   | 231,34              |
| 309           | Компот из смеси сухофруктов 200               | 200                        | 0,9                  | 0,05   | 20,6   | 89                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                       | 40                         | 2,76                 | 0,48   | 17,28  | 85,6                |
| Итого за Обед |                                               |                            | 28,85                | 19,397 | 150,37 | 818,84              |
| Итого за день |                                               |                            | 28,85                | 19,397 | 150,37 | 818,84              |

Рацион: ЛТО 2026

День: вторник

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда         | Неделя:<br>Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая |
|---------------|----------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|               |                                        |                            | Б                    | Ж     | У     |                     |
| 1             | 2                                      | 3                          | 4                    | 5     | 6     | 7                   |
| Обед          |                                        |                            |                      |       |       |                     |
| 1             | Салат из свежих помидоров и огурцов 60 | 60                         | 0,8                  | 4,7   | 3,7   | 60                  |
| 64            | Суп картофельный с лапшой домашней 300 | 300                        | 3,45                 | 3,3   | 21,45 | 132                 |
| 140           | Плов из куриного филе 200              | 200                        | 32,45                | 39,36 | 35,45 | 628,18              |
| 298           | Чай с сахаром 200                      | 200                        | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                | 40                         | 2,76                 | 0,48  | 17,28 | 85,6                |
| Итого за Обед |                                        |                            | 39,56                | 47,87 | 86,98 | 930,78              |
| Итого за день |                                        |                            | 39,56                | 47,87 | 86,98 | 930,78              |

Рацион: ЛТО 2026

День: среда

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                 | Неделя:<br>Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|---------------|------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|               |                                                |                            | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1             | 2                                              | 3                          | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Обед          |                                                |                            |                      |       |        |                     |
| 14            | Салат из свежих огурцов 60                     | 60                         | 0,5                  | 2,7   | 1,8    | 33                  |
| 60            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5 | 305                        | 2,1                  | 6,15  | 14,1   | 118,5               |
| 101           | Жаркое по-домашнему 200                        | 200                        | 20,17                | 24,62 | 65,1   | 650,22              |
| 316,01        | Напиток с витаминами "Вита Лайт НК" 200        | 200                        |                      |       | 8,5    | 35                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                        | 40                         | 2,76                 | 0,48  | 17,28  | 85,6                |
| Итого за Обед |                                                |                            | 25,53                | 33,95 | 106,78 | 922,32              |
| Итого за день |                                                |                            | 25,53                | 33,95 | 106,78 | 922,32              |

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха 2026

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ЛТО 2026

Неделя: 1  
День: четверг

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|               |                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1             | 2                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Обед          |                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 24            | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60                        | 60              | 0,98                 | 2,7   | 6,67   | 56                  |
| 58            | Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5 | 305             | 2,64                 | 7,2   | 18,44  | 156                 |
| 104           | Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40 | 100             | 8,4                  | 6,02  | 10,12  | 128,8               |
| 183           | Каша гречневая рассыпчатая 180/3           | 183             | 10,6                 | 6,8   | 46,3   | 312                 |
| 309           | Компот из смеси сухофруктов 200            | 200             | 0,9                  | 0,05  | 20,6   | 89                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                    | 40              | 2,76                 | 0,48  | 17,28  | 85,6                |
| Итого за Обед |                                            |                 | 26,28                | 23,25 | 119,41 | 827,4               |

|                  |               |       |        |       |
|------------------|---------------|-------|--------|-------|
| Итого за день    | 26,28         | 23,25 | 119,41 | 827,4 |
| Рацион: ЛТО 2026 | День: пятница |       |        |       |

Неделя: 1

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая |
|---------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|               |                                             |                 | Б                    | Ж     | У     |                     |
| 1             | 2                                           | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                   |
| Обед          |                                             |                 |                      |       |       |                     |
| 44            | Винегрет Овощной 60                         | 60              | 0,8                  | 1,4   | 4,3   | 33                  |
| 69            | Суп Крестьянский с крупой и сметаной 300/5  | 305             | 2,7                  | 5,85  | 15,15 | 130,5               |
| 82            | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100 | 100             | 12,1                 | 8     | 4,7   | 140                 |
| 146           | Пюре картофельное 180/5                     | 185             | 3,72                 | 5,52  | 24,12 | 164,4               |
| 298           | Чай с сахаром 200                           | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                     | 40              | 2,76                 | 0,48  | 17,28 | 85,6                |
| Итого за Обед |                                             |                 | 22,18                | 21,28 | 74,65 | 578,5               |

|                  |               |       |       |       |
|------------------|---------------|-------|-------|-------|
| Итого за день    | 22,18         | 21,28 | 74,65 | 578,5 |
| Рацион: ЛТО 2026 | День: суббота |       |       |       |

Неделя: 1

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|               |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1             | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Обед          |                                                   |                 |                      |       |        |                     |
| 13            | Салат из свежих помидор 60                        | 60              | 0,5                  | 2,7   | 2,7    | 38                  |
| 67,02         | Суп картофельный с бобовыми и гречками 300/20     | 320             | 9,3                  | 6,15  | 59,99  | 253,5               |
| 104           | Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40 | 100             | 5,52                 | 8,6   | 5,8    | 123,4               |
| 227           | Макаронные изделия отварные 180/3                 | 183             | 6,6                  | 5,04  | 39,96  | 235,2               |
| 309           | Компот из смеси сухофруктов 200                   | 200             | 0,9                  | 0,05  | 20,6   | 89                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                           | 40              | 2,76                 | 0,48  | 17,28  | 85,6                |
| Итого за Обед |                                                   |                 | 25,58                | 23,02 | 146,33 | 824,7               |
| Итого за день |                                                   |                 | 25,58                | 23,02 | 146,33 | 824,7               |

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха 2026

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ЛТО 2026

День: воскресенье

Неделя:

1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|----------------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                      |                                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                    | 2                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Обед</b>          |                                                    |                 |                      |              |               |                     |
| 14                   | Салат из свежих огурцов 60                         | 60              | 0,5                  | 2,7          | 1,8           | 33                  |
| 57                   | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5 | 305             | 2,1                  | 6,74         | 10,2          | 114                 |
| 1                    | Каша гречневая с куриным филе 200                  | 200             | 24,28                | 6,31         | 107,6         | 530,5               |
| 298                  | Чай с сахаром 200                                  | 200             | 0,1                  | 0,03         | 9,1           | 25                  |
| 6                    | Хлеб ржано-пшеничный 40                            | 40              | 2,76                 | 0,48         | 17,28         | 85,6                |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                    |                 | <b>29,74</b>         | <b>16,26</b> | <b>145,98</b> | <b>788,1</b>        |

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

День: понедельник

Неделя:

2

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|----------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                      |                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                    | 2                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Обед</b>          |                                            |                 |                      |              |               |                     |
| 1                    | Салат из свежих помидоров и огурцов 60     | 60              | 0,8                  | 4,7          | 3,7           | 60                  |
| 64                   | Суп картофельный с лапшой домашней 300     | 300             | 3,45                 | 3,3          | 21,45         | 132                 |
| 104                  | Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40 | 100             | 8,4                  | 6,02         | 10,12         | 128,8               |
| 187                  | Каша рисовая рассыпчатая 180/3             | 183             | 4,44                 | 9,64         | 52,86         | 241,2               |
| 309                  | Компот из смеси сухофруктов 200            | 200             | 0,9                  | 0,05         | 20,6          | 89                  |
| 6                    | Хлеб ржано-пшеничный 40                    | 40              | 2,76                 | 0,48         | 17,28         | 85,6                |
| <b>Итого за Обед</b> |                                            |                 | <b>20,75</b>         | <b>24,19</b> | <b>126,01</b> | <b>736,6</b>        |

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

День: вторник

Неделя:

2

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                      |                                               |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                    | 2                                             | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Обед</b>          |                                               |                 |                      |              |               |                     |
| 24                   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60                           | 60              | 0,98                 | 2,7          | 6,67          | 56                  |
| 67,02                | Суп картофельный с бобовыми и гречками 300/20 | 320             | 9,3                  | 6,15         | 59,99         | 253,5               |
| 2                    | Гуляш из куриного филе 100                    | 100             | 15,66                | 16,92        | 13,95         | 353,6               |
| 183                  | Каша гречневая рассыпчатая 180/3              | 183             | 10,6                 | 6,8          | 46,3          | 312                 |
| 298                  | Чай с сахаром 200                             | 200             | 0,1                  | 0,03         | 9,1           | 25                  |
| 6                    | Хлеб ржано-пшеничный 40                       | 40              | 2,76                 | 0,48         | 17,28         | 85,6                |
| <b>Итого за Обед</b> |                                               |                 | <b>39,4</b>          | <b>33,08</b> | <b>153,29</b> | <b>1085,7</b>       |

Итого за день

УТВЕРЖДАЮ: 02.02.2026  
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха 2026

СОГЛАСОВАНО  
Директор

Рацион: ЛТО 2026

Неделя:

День: среда  
2

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая |
|---------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|               |                                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                     |
| 1             | 2                                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                   |
| Обед          |                                                |                 |                      |       |       |                     |
| 14            | Салат из свежих огурцов 60                     | 60              | 0,5                  | 2,7   | 1,8   | 33                  |
| 60            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5 | 305             | 2,1                  | 6,15  | 14,1  | 118,5               |
| 140           | Плов из куриного филе 200                      | 200             | 32,45                | 39,36 | 35,45 | 628,18              |
| 316,01        | Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200       | 200             |                      |       | 8,5   | 35                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                        | 40              | 2,76                 | 0,48  | 17,28 | 85,6                |
| Итого за Обед |                                                |                 | 37,81                | 48,69 | 77,13 | 900,28              |

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

Неделя:

День: четверг  
2

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая |
|---------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|               |                                              |                 | Б                    | Ж     | У     |                     |
| 1             | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                   |
| Обед          |                                              |                 |                      |       |       |                     |
| 44            | Винегрет Овощной 60                          | 60              | 0,8                  | 1,4   | 4,3   | 33                  |
| 58            | Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5   | 305             | 2,64                 | 7,2   | 18,44 | 156                 |
| 104           | Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40 | 100             | 8,1                  | 5,06  | 7     | 105,4               |
| 146           | Пюре картофельное 180/5                      | 185             | 3,72                 | 5,52  | 24,12 | 164,4               |
| 298           | Чай с сахаром 200                            | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                      | 40              | 2,76                 | 0,48  | 17,28 | 85,6                |
| Итого за Обед |                                              |                 | 18,12                | 19,69 | 80,24 | 569,4               |

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

Неделя:

День: пятница  
2

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|---------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|               |                                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1             | 2                                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Обед          |                                                    |                 |                      |       |        |                     |
| 13            | Салат из свежих помидор 60                         | 60              | 0,5                  | 2,7   | 2,7    | 38                  |
| 57            | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5 | 305             | 2,1                  | 6,74  | 10,2   | 114                 |
| 100           | Гуляш из отварной говядины 100                     | 100             | 14,2                 | 15,6  | 30,8   | 312                 |
| 227           | Макаронные изделия отварные 180/3                  | 183             | 6,6                  | 5,04  | 39,96  | 235,2               |
| 298           | Чай с сахаром 200                                  | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1    | 25                  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 40                            | 40              | 2,76                 | 0,48  | 17,28  | 85,6                |
| Итого за Обед |                                                    |                 | 26,26                | 30,59 | 110,04 | 809,8               |

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

Неделя:

День: пятница  
2

|               |  |  |       |       |        |       |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|-------|
| Итого за день |  |  | 26,26 | 30,59 | 110,04 | 809,8 |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|-------|

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_ Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха 2026

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: ЛТО 2026

День: суббота  
2

| № инв.<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда             | Неделя:<br>Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|----------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                |                                            |                            | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1              | 2                                          | 3                          | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Обед           |                                            |                            |                      |       |        |                     |
| 6              | Салат из белокочанной капусты 60           | 60                         | 1,3                  | 2,7   | 6,2    | 54                  |
| 69             | Суп Крестьянский с крупой и сметаной 300/5 | 305                        | 2,7                  | 5,85  | 15,15  | 130,5               |
| 101            | Жаркое по-домашнему 200                    | 200                        | 20,17                | 24,62 | 65,1   | 650,22              |
| 309            | Компот из смеси сухофруктов 200            | 200                        | 0,9                  | 0,05  | 20,6   | 89                  |
| 6              | Хлеб ржано-пшеничный 40                    | 40                         | 2,76                 | 0,48  | 17,28  | 85,6                |
| Итого за Обед  |                                            |                            | 27,83                | 33,7  | 124,33 | 1009,32             |
| Итого за день  |                                            |                            | 27,83                | 33,7  | 124,33 | 1009,32             |

Рацион: ЛТО 2026

День: воскресенье  
2

| №<br>реп.       | Прием пищи, наименование блюда                    | Неделя:<br>Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энерге-<br>тическая |
|-----------------|---------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|---------|---------|---------------------|
|                 |                                                   |                            | Б                    | Ж       | У       |                     |
| 1               | 2                                                 | 3                          | 4                    | 5       | 6       | 7                   |
| Обед            |                                                   |                            |                      |         |         |                     |
| 14              | Салат из свежих огурцов 60                        | 60                         | 0,5                  | 2,7     | 1,8     | 33                  |
| 64              | Суп картофельный с лапшой домашней 300            | 300                        | 3,45                 | 3,3     | 21,45   | 132                 |
| 104             | Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40 | 100                        | 5,52                 | 8,6     | 5,8     | 123,4               |
| 1,96            | Каша пшенная рассыпчатая 180/3                    | 183                        | 7,8                  | 6,3     | 43,6    | 266                 |
| 310             | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200                        | 200                        | 0,2                  | 0,1     | 17,2    | 89                  |
| 6               | Хлеб ржано-пшеничный 40                           | 40                         | 2,76                 | 0,48    | 17,28   | 85,6                |
| Итого за Обед   |                                                   |                            | 20,23                | 21,48   | 107,13  | 709                 |
| Итого за день   |                                                   |                            | 20,23                | 21,48   | 107,13  | 709                 |
| Итого за период |                                                   |                            | 388,12               | 396,447 | 1608,67 | 11510,74            |
| Итого за период |                                                   |                            | 27,72                | 28,318  | 114,905 | 822,2               |

Составил

М.П.

Утвердил