

Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием   детей и подростков (7 – 10 лет) в городском оздоровительном лагере «Благоград» с дневным пребыванием на базе ГБОУ прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион» с 28.05.2026 г. по 26.06.2026 г.

| 1 день                                                                                           | 2 день                                                                                  | 3 день                                                                       | 4 день                                                                                 | 5 день                                                                            | 6 день                                                                               | 7 день                                                                                                | 8 день                                                          | 9 день                                                                | 10 день                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак                                                                                          |                                                                                         |                                                                              |                                                                                        |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                       |                                                                 |                                                                       |                                                                                 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                                                                         | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>45                                                                 | БУТЕРБРОД С<br>ДЖЕМОМ 55                                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                                                               | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>45                                                           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                                                             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>45                                                                               | БУТЕРБРОД С<br>ДЖЕМОМ 55                                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>45                                                         |
| КАША "БОЯРСКАЯ" 155                                                                              | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ 200                                                         | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ 150/10                    | МАКАРОНЫ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>СЫРОМ 180                                                 | КАША "ЯНТАРНАЯ" 150                                                               | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ 150                                                       | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ<br>200                                                                               | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ 160                             | МАКАРОНЫ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ 180                                | КАША "ДРУЖБА" 150                                                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200                                                                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 200                                                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>200/10                                                      | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 200                                                 | ЧАЙ С САХАРОМ 200                                                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 200                                                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>200/10                                         | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 200                                               |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 125                                                                           | ТВОРОГ В ИНД. УПАК.<br>100                                                              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>125                                                    | ВАФЛИ 30                                                                               | ПЕЧЕНЬЕ 40                                                                        | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>125                                                            | ТВОРОГ В ИНД УПАК.<br>100                                                                             | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>125                                       | ПРЯНИК 50                                                             | ПЕЧЕНЬЕ 40                                                                      |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150                                                                                | ПЕЧЕНЬЕ 40                                                                              | ЗЕФИР 50                                                                     | ТВОРОГ В ИНД.УПАК.<br>100                                                              | БАНАН СВЕЖИЙ 200                                                                  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150                                                                    | ПЕЧЕНЬЕ 40                                                                                            | ЗЕФИР 50                                                        | ТВОРОГ В ИНД УПАК.<br>100                                             | БАНАН СВЕЖИЙ 200                                                                |
| ВАФЛИ 30                                                                                         | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                                                        | КИВИ 100                                                                     | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ<br>150                                                                 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>125                                                         | ПРЯНИК 50                                                                            | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                                                                      | КИВИ 100                                                        | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ<br>150                                                | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>125                                                       |
| Обед                                                                                             |                                                                                         |                                                                              |                                                                                        |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                       |                                                                 |                                                                       |                                                                                 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ 60                                                                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ 60                                                         | САЛАТ ИЗ СЫРА,<br>ЯБЛОК И ОГУРЦОВ 60                                         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ СО<br>СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 60                                   | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>60                                                            | САЛАТ ИЗ СЫРА,<br>ЯБЛОК И ОГУРЦОВ 60                                                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>СЫРОМ 60                                                                         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ОГУРЦОВ 60                                   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ СО<br>СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 60                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И<br>ЯБЛОК 60                                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО<br>СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ<br>И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/20/10 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ,<br>ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/20/10 | СУП - ЛАПША<br>ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/20/2            | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ 200/20/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ,<br>ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ 200/20/20 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ С<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/40/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/20/10 | СУП-ЛАПША<br>ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/20/2 | РАССОЛЬНИК С<br>ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ 200/20/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>РЫБНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>200/35/1 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ С<br>СОУСОМ ПОЛЬСКИМ<br>100/30                                                     | КАБАЧКИ,<br>ФАРШИРОВАННЫЕ<br>МЯСОМ И РИСОМ 280                                          | КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ<br>ИЗ ГОВЯДИНЫ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>СОУСОМ МОЛОЧНЫМ<br>100 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С<br>ЯЙЦОМ 100                                                            | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В<br>СОУСЕ С ОВОЩАМИ<br>280                                       | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С<br>КАРТОФЕЛЕМ 280                                                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 290                                                                                     | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ<br>ОТВАРНОГО МЯСА 150                           | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 100                                                     | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>МОРКОВЬЮ 100                                              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>150                                                                         | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>200                                                                  | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ<br>(КАПУСТА ЦВЕТНАЯ) С<br>МАСЛОМ 150                          | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>С МОРКОВЬЮ 150                                                    | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200                                                               | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200                                                                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>200                                                                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150                               | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ<br>150                                             | РАГУ ОВОЩНОЕ С<br>КАБАЧКАМИ И<br>ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ<br>150                        |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200                                                                             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ЯБЛОК 200                                                | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>200                                                                | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                         | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                            | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                                             | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ЯБЛОК 200                                   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>200                                               | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200                                                             |
| ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                                        | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                      | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                           | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                                               | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                       | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                             | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                       |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                                          |                                                                                         | ХЛЕБ<br>РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                                |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>30                                                         |
| Полдник                                                                                          |                                                                                         |                                                                              |                                                                                        |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                       |                                                                 |                                                                       |                                                                                 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>100                                                                       | СДОБА<br>ОБЫКНОВЕННАЯ 100                                                               | ПИРОЖОК С<br>ЯБЛОКАМИ 100                                                    | ВАТРУШКА С<br>ПОВИДЛОМ 100                                                             | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>100                                                           | БУЛОЧКА<br>"ТВОРОЖНАЯ" 100                                                           | СДОБА<br>ОБЫКНОВЕННАЯ 100                                                                             | ПИРОЖОК С<br>ЯБЛОКАМИ 100                                       | ВАТРУШКА С<br>ПОВИДЛОМ 100                                            | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>100                                                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В<br>АССОРТИМЕНТЕ       (в<br>индивидуальной упаковке)<br>200                      | МОЛОКО В ИНД.УПАК.<br>200                                                               | СОК ФРУКТОВЫЙ В<br>АССОРТИМЕНТЕ<br>(в индивидуальной<br>упаковке) 200        | МОЛОКО В ИНД.УПАК.<br>200                                                              | СОК ФРУКТОВЫЙ В<br>АССОРТИМЕНТЕ<br>(в индивидуальной<br>упаковке) 200             | МОЛОКО В ИНД.УПАК.<br>200                                                            | СОК ФРУКТОВЫЙ В<br>АССОРТИМЕНТЕ<br>(в индивидуальной<br>упаковке) 200                                 | МОЛОКО В ИНД.УПАК.<br>200                                       | СОК ФРУКТОВЫЙ В<br>АССОРТИМЕНТЕ<br>(в индивидуальной<br>упаковке) 200 | МОЛОКО В ИНД.УПАК.<br>200                                                       |
| СЛИВА СВЕЖАЯ 100                                                                                 | ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ 100                                                                      | НЕКТАРИН СВЕЖИЙ<br>100                                                       | АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ<br>100                                                                 | ПЕРСИК СВЕЖИЙ 100                                                                 | СЛИВА СВЕЖАЯ 100                                                                     | ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ 100                                                                                    | НЕКТАРИН СВЕЖИЙ<br>100                                          | АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ<br>100                                                | ПЕРСИК СВЕЖИЙ 100                                                               |