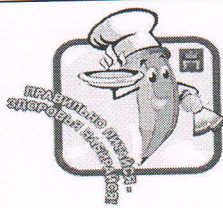


# Меню (бдень)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор *МБОУ СОШ № 3 пос. Лядкино*

8 июня 2026 года.

на 8 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 5-11х классов

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>						
173	Каша вязкая молочная пшеничная	300	10,3	15,9	18,6	511,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		550	18,13	20,7	58,31	761,9
<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		870	32,78	27,14	111,58	793,1
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>		1420	50,91	47,84	169,89	1555

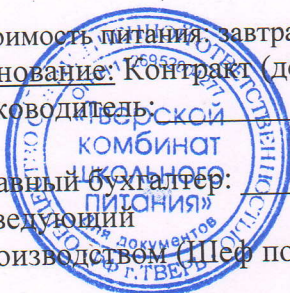
Стоимость питания, завтрак и обед 5-11 кл. 193,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

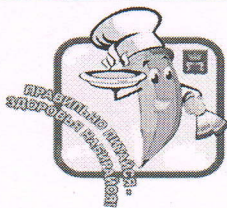
Руководитель: *Османова Л.А.* Османова Л.А.

Главный бухгалтер: *Долгополова Л.А.* Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф повар) \_\_\_\_\_



# Меню (7 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор *М.В. Соловьев*  
*В.А. Бордаков*  
 9 июня 2026 года.

на 9 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 5-11х классов

рецептур ы (техноло гической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>						
278	Тефтели из птицы с соусом	100	15,69	15,08	14,65	258,4
302	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Хлеб ржаной	70	3,3	1,09	18,2	98
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		550	23,47	22,63	83,87	636,64
<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75
234	Котлета или биточек рыбные	60	7,90	5,94	10,20	126,96
329	Соус красный	50	1,80	5,65	6,20	83,95
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,70
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		860	19,9	28,14	96,76	761,76
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>		1410	43,37	50,77	180,63	1398,4

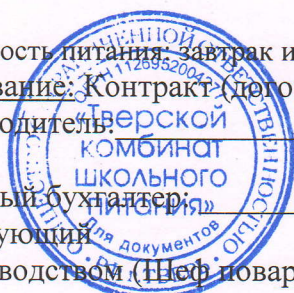
Стоимость питания завтрак и обед 5-11 кл. 193,00 руб.

Основание: Контракт (договор) г. Конаково

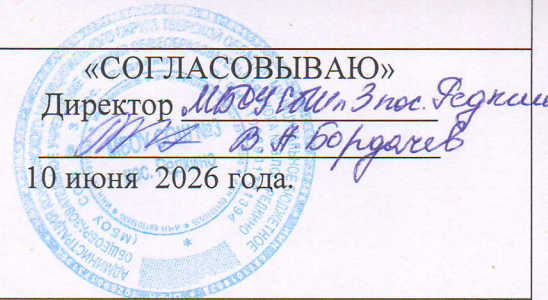
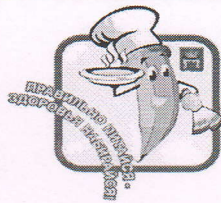
Руководитель: *Османова Л.А.* Османова Л.А.

Главный бухгалтер: *Долгополова Л.А.* Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф-повар)



# Меню (8день)



на 10 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 5-11х классов

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>						
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		640	11,3	14,03	81,21	501,58
<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,40	6,80	14,50	185,00
291	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		870	30,19	22,24	93,35	778,69
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>		1510	41,49	36,27	174,56	1280,27

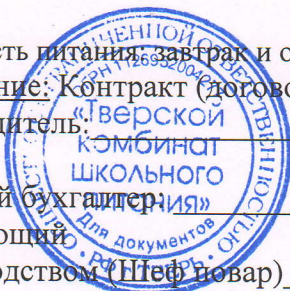
Стоимость питания: завтрак и обед 5-11 кл. 193,00 руб.

Основание: Контракт (договор) от Конаково

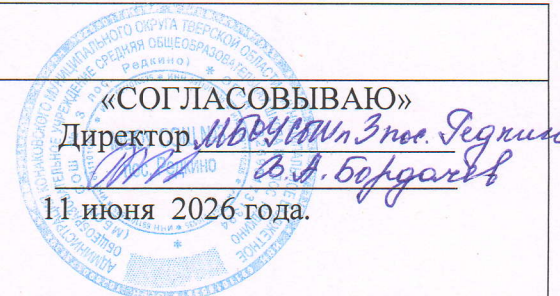
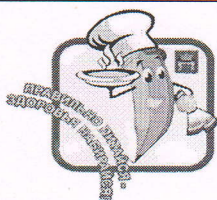
Руководитель:  Османова Л.А.

Главный бухгалтер:  Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф-повар) \_\_\_\_\_



# Меню (9 день)



на 11 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 5-11х классов

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>						
204	Макароны отварные с сыром	250	16,8	19,8	42,6	418
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		590	20,3	21,38	79,76	599,2
<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25
290	Птица тушеная с соусом № 331	100	13,28	10,84	2,90	166,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		870	30,35	28,91	91,16	786,67
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>		1460	50,65	50,29	170,92	1385,87

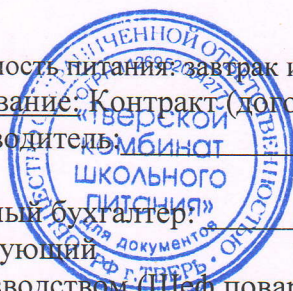
Стоимость питания: завтрак и обед 5-11 кл. 193,00 руб.

Основание: Контракт (договор) г. Конаково

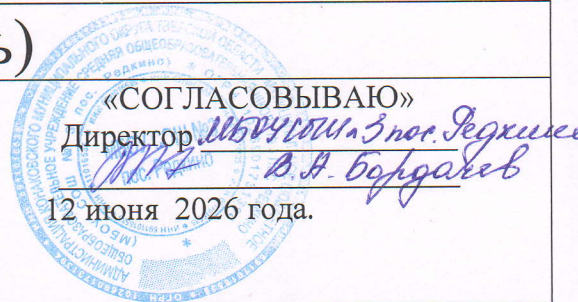
Руководитель \_\_\_\_\_ Османова Л.А.

Главный бухгалтер \_\_\_\_\_ Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф повар) \_\_\_\_\_



# Меню (10 день)



на 12 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 5-11х классов

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	<b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>					
183	Каша гречневая молочная	300	11,79	17,52	65,4	466,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>18,71</b>	<b>21,46</b>	<b>103,49</b>	<b>699,55</b>
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329	100	7,56	12,14	6,85	168,04
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>840</b>	<b>23,07</b>	<b>31,28</b>	<b>132,53</b>	<b>799,51</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>41,78</b>	<b>52,74</b>	<b>236,02</b>	<b>1499,06</b>

Стоимость питания завтрак и обед 5-11 кл 193,00 руб.

Основание: Контракт (договор) № 1/2026 от 12.06.2026 г. г. Конаково

Руководитель: Османова Л.А.

Главный бухгалтер: Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф-повар): \_\_\_\_\_

