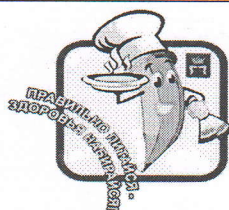


# Меню (1 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

30 июня 2025 года.

на 30 июня 2025 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов

| № рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда                | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-------------|-----------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|
|             |                                               |                      | Б                     | Ж     | У      |                                 |
|             | ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК                               |                      |                       |       |        |                                 |
| 210         | Омлет натуральный                             | 150                  | 13,94                 | 24,82 | 2,64   | 289,65                          |
| 376         | Чай с сахаром                                 | 200                  | 0,10                  | 0,02  | 7,00   | 28,60                           |
| 338         | Фрукты в ассортименте                         | 150                  | 0,6                   | 0,6   | 14,7   | 70,5                            |
| б/н         | Хлеб ржаной                                   | 30                   | 1,4                   | 0,47  | 7,8    | 42                              |
| б/н         | Батон нарезной                                | 40                   | 3                     | 1,16  | 20,36  | 105,6                           |
|             | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                         | 570                  | 19,04                 | 27,07 | 52,50  | 536,35                          |
|             | День №1 ОБЕД                                  |                      |                       |       |        |                                 |
| 52          | Салат из свеклы с растительным маслом         | 60                   | 0,08                  | 3,00  | 4,80   | 50,10                           |
| 96          | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне | 200                  | 2,30                  | 4,20  | 9,60   | 113,80                          |
|             | Сосиска отварная с соусом томатным (60/30)    | 90                   | 9,90                  | 21,51 | 0,34   | 234,50                          |
| 309         | Макароны отварные со сливочным маслом         | 150                  | 5,52                  | 4,52  | 26,45  | 168,45                          |
| 342         | Компот из свежих яблок                        | 180                  | 0,14                  | 0,14  | 25,10  | 103,14                          |
|             | Хлеб ржаной                                   | 30                   | 1,40                  | 0,47  | 7,80   | 42,00                           |
|             | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                         | 710                  | 19,34                 | 33,84 | 74,09  | 711,99                          |
|             | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:                              | 1280                 | 38,38                 | 60,91 | 126,59 | 1248,34                         |

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 193,00 руб.

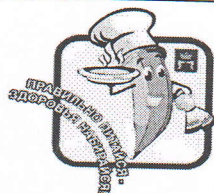
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель: Лавренова Лавренова С.Е.

Главный бухгалтер: Лавренова Лавренова С.Е.

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

# Меню (2день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

1 июля 2025 года.

на 1 июля 2025 года.

**Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов**

| № рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда           | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-------------|------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|
|             |                                          |                      | Б                     | Ж     | У      |                                 |
|             | <b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>                   |                      |                       |       |        |                                 |
| 174         | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200                  | 15,48                 | 27,58 | 45,58  | 321,83                          |
| 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>             | 590                  | 19,18                 | 29,36 | 87,64  | 526,53                          |
|             | <b>ДЕНЬ2 ОБЕД</b>                        |                      |                       |       |        |                                 |
| 67          | Винегрет овощной с маслом растительным   | 60                   | 0,84                  | 6,02  | 5,40   | 75,06                           |
| 99          | Суп из овощей на курином бульоне         | 200                  | 1,27                  | 3,99  | 7,60   | 79,60                           |
| 291         | Плов из мяса птицы                       | 250                  | 21,13                 | 13,13 | 45,87  | 386,13                          |
| 349         | Чай с сахаром                            | 200                  | 0,10                  | 0,02  | 7,00   | 28,60                           |
|             | Хлеб пшеничный (батон)                   | 30                   | 2,25                  | 0,84  | 15,51  | 70,14                           |
|             | Хлеб ржаной                              | 30                   | 1,40                  | 0,47  | 7,80   | 42,00                           |
|             | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>             | 770                  | 26,99                 | 24,47 | 89,18  | 681,53                          |
|             | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>                  | 1360                 | 46,17                 | 53,83 | 176,82 | 1208,06                         |

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 193,00 руб.

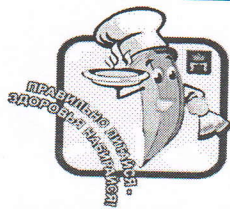
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель: Лавренова Лавренова С.Е.

Главный бухгалтер: Лавренова Лавренова С.Е.

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

# Меню (3 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

2 июля 2025 года.

на 2 июля 2025 года.

**Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов**

| №<br>рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда             | Масса<br>порции<br>(грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал.) |
|----------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                |                                            |                            | Б                     | Ж     | У      |                                           |
|                | ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК                             |                            |                       |       |        |                                           |
| 223            | Запеканка из творога с повидлом            | 150                        | 21,91                 | 16,59 | 42     | 405                                       |
| 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                      | 120                        | 0,48                  | 0,48  | 11,76  | 56,4                                      |
|                | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                      | 510                        | 25,49                 | 18,25 | 81,12  | 595,6                                     |
|                | ДЕНЬ 3 ОБЕД                                |                            |                       |       |        |                                           |
| 62             | Салат из моркови с сахаром                 | 60                         | 0,70                  | 0,06  | 7,90   | 49,02                                     |
| 88             | Щи из свежей капусты на курином<br>бульоне | 200                        | 2,10                  | 4,12  | 6,32   | 99,80                                     |
| 278,1          | Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)     | 90                         | 14,10                 | 13,60 | 13,20  | 231,70                                    |
| 309            | Макароны отварные                          | 150                        | 5,52                  | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    |
| 349            | Компот из сухофруктов                      | 180                        | 1,04                  | 0,3   | 42,5   | 132,12                                    |
|                | Хлеб ржаной                                | 20                         | 0,90                  | 0,30  | 5,20   | 28,00                                     |
|                | Хлеб пшеничный (батон)                     | 20                         | 1,58                  | 0,20  | 9,66   | 46,76                                     |
|                | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                      | 720                        | 25,94                 | 23,1  | 111,23 | 755,85                                    |
|                | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                            | 1230                       | 51,43                 | 41,35 | 192,35 | 1351,45                                   |

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 193,00 руб.

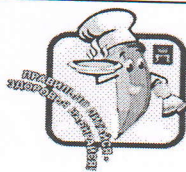
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель: Лавренова Лавренова С.Е.

Главный бухгалтер: Лавренова Лавренова С.Е.

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

# Меню (4день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

3 июля 2025 года.

на 3 июля 2025 года.

## Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов

| № рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда                     | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|
|             |                                                    |                      | Б                     | Ж     | У      |                                 |
|             | ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК                                     |                      |                       |       |        |                                 |
| 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                            |
|             | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                              | 640                  | 11,3                  | 14,03 | 81,21  | 501,58                          |
|             | ДЕНЬ 4 ОБЕД                                        |                      |                       |       |        |                                 |
| 45/47       | Салат из свежей капусты или квашеной               | 60                   | 0,07                  | 1,90  | 4,50   | 36,24                           |
| 82          | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне    | 200                  | 2,08                  | 4,10  | 8,70   | 111,00                          |
| 290         | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)               | 90                   | 10,5                  | 10,5  | 3,2    | 149,4                           |
| 302         | Каша рассыпчатая гречневая                         | 170                  | 9,75                  | 6,90  | 43,79  | 276,31                          |
| 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                           |
|             | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                              | 760                  | 24,98                 | 23,92 | 82,05  | 676,31                          |
|             | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ                                    | 1400                 | 36,28                 | 37,95 | 163,26 | 1177,89                         |

Стоимость питания завтрак и обед 1-4 кл. 193,00 руб.

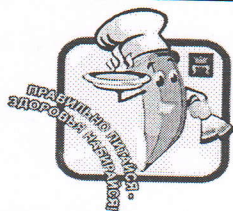
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель: Лавренова С.Е.

Главный бухгалтер: Лавренова С.Е.

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

# Меню (5 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

4 июля 2025 года.

на 4 июля 2025 года.

**Меню завтраков, обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов**

| №<br>рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда        | Масса<br>порции<br>(грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккалл.) |
|----------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------------------|
|                |                                       |                            | Б                     | Ж     | У      |                                            |
|                | <b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>                 |                            |                       |       |        |                                            |
| 204            | Макароны отварные с сыром             | 190                        | 12,86                 | 15,12 | 32,41  | 317,64                                     |
| 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>          | 580                        | 16,56                 | 16,9  | 74,47  | 522,34                                     |
|                | <b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>                    |                            |                       |       |        |                                            |
| 52             | Салат из свеклы с растительным маслом | 60                         | 0,08                  | 3,00  | 4,80   | 50,10                                      |
| 99             | Суп овощной на курином бульоне        | 200                        | 1,27                  | 3,99  | 7,30   | 76,20                                      |
| 259            | Жаркое по-домашнему с мясом свинины   | 240                        | 16,86                 | 40,44 | 22,68  | 525,24                                     |
| 349            | Чай с сахаром                         | 200                        | 0,10                  | 0,02  | 7,00   | 28,60                                      |
|                | Хлеб пшеничный (батон)                | 30                         | 2,25                  | 0,84  | 15,51  | 70,14                                      |
|                | Хлеб ржаной                           | 30                         | 1,4                   | 0,47  | 7,8    | 42                                         |
|                | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>          | 760                        | 21,96                 | 48,76 | 65,09  | 792,28                                     |
|                | <b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>                | 1340                       | 38,52                 | 65,66 | 139,56 | 1314,62                                    |

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 193,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель: Лавренова С.Е.

Главный бухгалтер: Лавренова С.Е.

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