



Начальник
детского оздоровительного лагеря
Ирина Викторовна Киселева

Ирина Викторовна Киселева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 1 " 06 2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,68	89,00
Оладьи из творога с молоком	60	6,58	7,40	14,38	150,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76
Итого	530	15,95	15,60	49,42	404,76
Обед					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00
Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	27,72	455,00
Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57
Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96
Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	895	41,45	39,67	131,91	1048,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1425	57,40	55,27	181,33	1453,72

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 1 " 06 2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	300	4,46	5,36	9,22	106,81
Оладьи из творога с молоком	120	13,16	14,80	28,76	300,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
Итого	670	24,35	24,20	80,02	642,71
Обед					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	11,01	5,11	19,19	182,00
Запеканка картофельная с говядиной	250	29,63	30,81	35,22	521,33
Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57
Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66
Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	1050	50,30	43,61	162,35	1239,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	74,65	67,81	242,37	1882,22

Зав.произв. *Ирина Викторовна Киселева*

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря
Меню Кашинская Елена С.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ИДИЯ»
Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 2 " 08 2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
181 Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00
223 Запеканка из творога с молоком стученным	75/20	14,60	11,59	23,46	257,50
376 Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52
Итого	525	23,85	15,47	88,02	652,44
Обед					
45 Салат из капусты (молодой) с луком зеленым	60	0,79	1,95	3,76	35,75
96 Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
286/331 Кабачки, фаршированные мясом с рисом и соусом	160	11,96	10,53	23,60	233,00
342 Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,00
ПР Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96
338 Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	860	20,37	18,99	123,88	747,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1385	44,22	34,46	211,90	1400,05

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 2 " 08 2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00
223	Запеканка из творога со стученным молоком	100/20	18,96	15,44	27,84	326,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
	Итого	580	27,71	19,42	99,68	753,90
	Обед					
45	Салат из капусты (молодой) с луком зеленым	100	1,31	3,25	6,47	60,40
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
286/331	Кабачки, фаршированные мясом с рисом и соусом	240	17,94	15,78	35,40	349,50
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	1010	28,49	25,85	153,73	958,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1590	56,20	45,27	253,41	1712,41

Зав.произв *Рос*

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

Ирина Владимировна Мещерякова



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 3 " 06

2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
74 Икра овощная	75	1,64	2,08	9,21	62,00
291 Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
3 Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
Итого	505	22,15	20,7	96,33	620
Обед					
71 Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
88 Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90,00
235 Шницель рыбный	100	13,76	8,08	9,00	164,00
143 Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50
389 Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57
ПР Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96
338 Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого	980	25,06	25,70	110,28	783,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1485	47,205	46,4	206,61	1403,63

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 3 " 06

2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
74 Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	
291 Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	
3 Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	
376 чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
ПР Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	
ПР Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	
Итого	655	31,967	26,93	147,227	891,51	
	Обед					
71 Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	
88 Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90,00	
235 Шницель рыбный	120	16,51	9,70	10,80	196,80	
143 Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	
389 Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	
ПР Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	
ПР Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	
338 Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого	1130	30,73	38,63	132,58	1013,48	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1785	62,692	65,56	279,807	1904,99	

Зав.произв

Ирина Владимировна Мещерякова

Приятного аппетита