



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник  
депского подразделения лагеря

*Меню Каминиченко А.В.*



«КУТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «ЛАДИЯ»  
*Нечаева Л.В.*

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

| Наименование блюда                                  | Выход       | Белки         | Жиры         | Угл-ды         | ККАЛ           |
|---|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                      |             |               |              |                |                |
| 224 Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком | 50/20       | 7,29          | 6,91         | 22,90          | 183,00         |
| 121 Суп молочный с крупной гречневой                | 200         | 2,97          | 3,57         | 6,14           | 71,20          |
| 1 Бутерброд с маслом                                | 40          | 2,36          | 7,49         | 14,89          | 136,00         |
| 379 Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3,17          | 2,68         | 15,95          | 101,00         |
| ПР Хлеб ржаной                                      | 20          | 1,12          | 0,22         | 11,04          | 45,98          |
| <b>Итого</b>  | <b>530</b>  | <b>16,906</b> | <b>20,87</b> | <b>70,92</b>   | <b>537,18</b>  |
| <b>Обед</b>   |             |               |              |                |                |
| 71 Помидоры свежие                                  | 60          | 0,66          | 0,12         | 0,95           | 11,00          |
| 104 Суп картофельный с мясными фрикадельками        | 250         | 9,18          | 6,88         | 15,65          | 174,00         |
| 287/330 Голубцы с мясом и рисом и соусом            | 150/50      | 14,38         | 11,09        | 23,21          | 249,98         |
| 349 Компот из смеси сухофруктов                     | 200         | 0,66          | 0,09         | 32,01          | 133,00         |
| 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          |
| <b>Итого</b>  | <b>900</b>  | <b>30,167</b> | <b>19,52</b> | <b>128,164</b> | <b>823,84</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                                | <b>1430</b> | <b>47,073</b> | <b>40,39</b> | <b>199,084</b> | <b>1361,02</b> |

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " *4* " *06* 2023г

| №реп   | Наименование блюда                              | Выход         | Белки        | Жиры           | Угл-ды         | ККАЛ   |
|--|---|---------------|--------------|----------------|----------------|--------|
|  | <b>Завтрак</b>                                  |               |              |                |                |        |
| 224  | Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком | 100/20        | 13,08        | 13,78          | 34,44          | 31,00  |
| 121  | Суп молочный с крупной гречневой                | 300           | 4,46         | 5,36           | 9,22           | 106,81 |
| 1 Бутерброд с маслом                         | 40  | 2,36          | 7,49         | 14,89          | 136,00         |        |
| 379 Кофейный напиток с молоком               | 200   | 3,17          | 2,68         | 15,95          | 101,00         |        |
| ПР Хлеб ржаной                               | 35  | 1,96          | 0,39         | 19,37          | 80,67          |        |
| <b>Итого</b>                                 | <b>695</b>                                      | <b>25,026</b> | <b>29,7</b>  | <b>93,87</b>   | <b>455,48</b>  |        |
|  | <b>Обед</b>                                     |               |              |                |                |        |
| 71 Помидоры свежие                           | 100   | 1,10          | 0,20         | 1,90           | 22,00          |        |
| 104 Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250   | 9,18          | 6,88         | 15,65          | 174,00         |        |
| 287/330 Голубцы с мясом и рисом и соусом     | 180/50  | 14,73         | 12,35        | 24,68          | 268,50         |        |
| 349 Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,66          | 0,09         | 32,01          | 133,00         |        |
| 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          |        |
| <b>Итого</b>                                 | <b>1000</b>                                     | <b>32,577</b> | <b>21,17</b> | <b>145,924</b> | <b>923,11</b>  |        |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                         | <b>1695</b>                                     | <b>57,603</b> | <b>50,87</b> | <b>239,794</b> | <b>1378,59</b> |        |

Зав.произв *Рос*

# Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник  
детского оздоровительного лагеря  
*Медведев Александр Иванович*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «ЛАДИЯ»  
*Нечаева Л.В.*

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 5 " 06 2023г

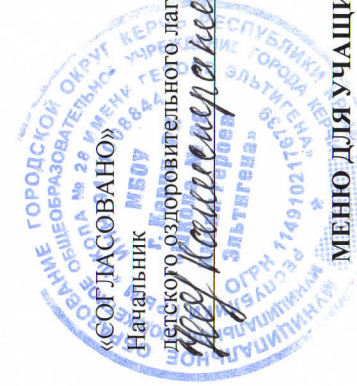
| Наименование блюда                                  | Выход       | Белки         | Жиры          | Угл-ды         | ККАЛ           |
|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                      |             |               |               |                |                |
| 214 Омлет с морковью                                | 100         | 8,83          | 16,34         | 3,22           | 195,20         |
| 177 Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая) | 205         | 10,12         | 11,82         | 41,01          | 311,00         |
| 1 Бутерброд с маслом                                | 40          | 2,36          | 7,49          | 14,89          | 136,00         |
| 382 Какао с молоком                                 | 200         | 4,08          | 3,54          | 17,58          | 119,00         |
| <b>Итого</b>  | <b>545</b>  | <b>25,388</b> | <b>39,194</b> | <b>76,698</b>  | <b>761,2</b>   |
| <b>Обед</b>   |             |               |               |                |                |
| 20 Салат из свежих огурцов                          | 60          | 0,45          | 3,61          | 1,41           | 39,95          |
| 108 Суп картофельный с клецками                     | 250         | 6,22          | 7,03          | 30,51          | 232,00         |
| 229 Рыба, тушеная в томате с овощами                | 150         | 14,63         | 7,43          | 5,70           | 157,50         |
| 312 Пюре картофельное                               | 150         | 3,06          | 4,80          | 20,44          | 137,00         |
| 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)                       | 100         | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47,00          |
| <b>Итого</b>  | <b>980</b>  | <b>30,542</b> | <b>24,204</b> | <b>132,599</b> | <b>898,88</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                                | <b>1525</b> | <b>55,93</b>  | <b>63,398</b> | <b>209,297</b> | <b>1660,08</b> |

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 5 " 06 2023г

| №реп | Наименование блюда                              | Выход       | Белки         | Жиры          | Угл-ды         | ККАЛ           |
|------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|      | <b>Завтрак</b>                                  |             |               |               |                |                |
| 214  | Омлет с морковью                                | 130         | 11,04         | 20,42         | 4,02           | 244,00         |
| 177  | Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая) | 205         | 10,12         | 11,82         | 41,01          | 311,00         |
| 1    | Бутерброд с маслом                              | 40          | 2,36          | 7,49          | 14,89          | 136,00         |
| 382  | Какао с молоком                                 | 200         | 4,08          | 3,54          | 17,58          | 119,00         |
| ПР   | Хлеб ржаной                                     | 35          | 1,96          | 0,39          | 19,37          | 80,67          |
|      | <b>Итого</b>                                    | <b>610</b>  | <b>29,558</b> | <b>43,664</b> | <b>96,868</b>  | <b>890,67</b>  |
|      | <b>Обед</b>                                     |             |               |               |                |                |
| 20   | Салат из свежих огурцов                         | 100         | 0,75          | 6,02          | 2,35           | 66,60          |
| 108  | Суп картофельный с клецками                     | 250         | 6,22          | 7,03          | 30,51          | 232,00         |
| 229  | Рыба, тушеная в томате с овощами                | 150         | 14,63         | 7,43          | 5,70           | 157,50         |
| 312  | Пюре картофельное                               | 180         | 3,68          | 5,77          | 24,55          | 164,84         |
| 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)                       | 100         | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47,00          |
|      | <b>Итого</b>                                    | <b>1080</b> | <b>33,083</b> | <b>27,889</b> | <b>152,989</b> | <b>1023,12</b> |
|      | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                            | <b>1690</b> | <b>62,641</b> | <b>71,553</b> | <b>249,857</b> | <b>1913,79</b> |

Зав.произв *Роз*

# Приятного аппетита



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



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 6 " 06 2023г

| Наименование блюда                           | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | ККАЛ           |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |
| 208 Лапшевник с творогом                     | 155         | 13,33        | 12,96        | 30,20         | 291,00         |
| 3 Бутерброд с сыром                          | 50          | 5,80         | 8,30         | 14,83         | 157,00         |
| 378 Чай с молоком                            | 200         | 1,52         | 1,35         | 15,90         | 81,00          |
| 422 Булка ванильная                          | 100         | 7,90         | 12,60        | 22,24         | 284,00         |
| <b>Итого</b>                                 | <b>505</b>  | <b>28,55</b> | <b>35,21</b> | <b>83,17</b>  | <b>813</b>     |
| <b>Обед</b>                                  |             |              |              |               |                |
| 71 Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 30/30       | 0,54         | 0,09         | 1,14          | 10,20          |
| 82 Борщ с капустой и картофелем              | 250         | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 104,00         |
| 282 Оладьи из говяжьей печени                | 100         | 18,60        | 15,30        | 7,50          | 300,80         |
| 311 Картофель в молоке                       | 150         | 3,52         | 3,73         | 19,76         | 602,02         |
| 350 Кисель из вишни                          | 200         | 0,13         | 0,05         | 24,54         | 117,00         |
| 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          |
| <b>Итого</b>                                 | <b>950</b>  | <b>29,88</b> | <b>25,43</b> | <b>120,21</b> | <b>1389,88</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                         | <b>1455</b> | <b>58,43</b> | <b>60,64</b> | <b>203,38</b> | <b>2202,88</b> |

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 6 " 06 2023г

| Наименование блюда                           | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | ККАЛ           |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |
| 208 Лапшевник с творогом                     | 200         | 17,33        | 16,85        | 39,26         | 378,30         |
| 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          |
| 422 Булка ванильная                          | 100         | 7,90         | 12,60        | 22,24         | 284,00         |
| <b>Итого</b>                                 | <b>550</b>  | <b>31,1</b>  | <b>37,77</b> | <b>91,33</b>  | <b>879,3</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |             |              |              |               |                |
| 71 Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 50/50       | 0,90         | 0,15         | 1,90          | 17,00          |
| 82 Борщ с капустой и картофелем              | 250         | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 104,00         |
| 282 Оладьи из говяжьей печени                | 110         | 18,68        | 22,56        | 7,64          | 328            |
| 311 Картофель в молоке                       | 180         | 4,22         | 4,48         | 23,71         | 152,07         |
| 350 Кисель из вишни                          | 200         | 0,13         | 0,05         | 24,54         | 117,00         |
| 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          |
| <b>Итого</b>                                 | <b>1060</b> | <b>32,64</b> | <b>33,81</b> | <b>140,40</b> | <b>1043,68</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                         | <b>1610</b> | <b>63,74</b> | <b>71,58</b> | <b>231,73</b> | <b>1922,98</b> |

Зав.произв

# Приятного аппетита