



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

Мед. Санитарная смена 1. 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ПАДИЯ»

Нечаева Л.В.



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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
222/337 Пудинг из творога (запеч) с соусом	150/60	22,96	21,17	66,33	547,40
385 Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
453 Пряник	40	2,58	3,28	27,33	149,20
Итого	500	33,99	29,95	127,72	920,50
Обед					
74 Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73
106 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00
292/331 Курица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого	955	37,866	25,092	122,254	878,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1455	71,856	55,042	249,974	1799,16

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 7 " 06 2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
222/337 Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/60	30,29	28,25	55,91	598,65	
385 Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
ПР Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	
453 Пряник	40	2,58	3,28	27,33	149,20	
Итого	550	41,32	37,03	117,30	971,75	
	Обед					
74 Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	
106/107 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	11,01	5,11	19,19	182,00	
292/331 Курица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40	
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	1120	44,717	30,545	149,467	1065,08	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1670	86,037	67,575	266,767	2036,83	

Зав.произв

Сид

Приятного аппетита



Начальник
 детского оздоровительного лагеря
Медведева Оксана С.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 8 " 06 2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
23 Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70
210 Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
2 Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
379 Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14
Итого	501	19,126	32,19	66,95	627,84
Обед					
51 Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53
102 Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
279/331 Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97
303 Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
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
Итого	985	27,82	26,57	141,60	926,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1486	46,95	58,76	208,55	1554,02

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 8 " 06 2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
23 Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70
210 Омлет натуральный	160	16,05	17,94	2,85	237
2 Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
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
Итого	550	24,676	30,99	70,57	652,37
Обед					
51 Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
102 Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
279/331 Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97
303 Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
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
Итого	1070	30,71	29,25	166,37	1060,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1620	55,39	60,24	236,94	1712,83

Зав.произв
Роз

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

д.с.п.оздоровительного лагеря

Людмила Владимировна С.Б.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 9 " 06 2023г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак					
73 Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26
204 Макароны изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65
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 пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
Итого	505	19,99	26,69	93,37	696,81
Обед					
20 Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
117 Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,72	29,25
235 Шницель рыбный	100	13,76	8,08	9,00	164,00
145 Картофель, тушенный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого	1000	24,08	26,33	126,49	840,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1505	44,07	53,01	219,86	1537,37

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 9 " 06 2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
204	Макароны изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23
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 пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
	Итого	570	22,76	31,55	103,45	791,93
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,72	29,25
234	Биточек рыбный	120	16,51	9,70	10,80	196,80
145	Картофель, тушенный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234,00
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	1120	29,37	32,78	148,79	1008,76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1690	52,13	64,33	252,24	1800,69

Зав.произв

Людмила Владимировна С.Б.

Приятного аппетита



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
И.И. Печенева Л.В.

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

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	7,68	89,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14
	Итого	550	16,33	17,71	51,96	428,56
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,67	2,74	46,61
89	Щи зеленые	250	2,73	6,63	8,95	114,25
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,00	23,94	157,00
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	980	28,395	29,09	118,85	854,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	44,725	46,8	170,81	1283,35

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 10 " 06 2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,46	5,36	9,22	106,81
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	625	17,37	18,67	58,70	467,48
	Обед					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	0,00
89	Щи зеленые	250	2,73	6,63	8,95	114,25
245	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,80	34,65	7,68	435,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,03	6,01	28,76	189,19
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	39,52	55,22	143,82	1164,119
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1755	56,89	73,89	202,52	1631,599

Зав.произв

Приятного аппетита