



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

И.В. Кашинская



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 11 " 06

2023г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	50/20	7,29	6,91	22,90	183,00
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
	Итого	570	15,17	13,22	70,94	469,9
	Обед					
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,05	0,95	98,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
286/331	Кабачки, фаршированные мясом с рисом и соусом	160	9,96	10,53	23,60	233,00
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	840	18,58	17,01	111,07	770,43
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	33,75	30,23	182,01	1240,33

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " " "

2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	50/20	7,29	6,91	22,90	183,00
121	Суп молочный с крупой гречневой	300	4,46	5,36	9,22	106,81
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
	Итого	655	22,16	18,16	85,55	594,38
	Обед					
71	Огурцы свежие	100	0,07	0,10	1,90	186,00
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
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	990	27,83	22,62	139,16	1044,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1645	49,99	40,78	224,71	1639,06

Зав.произв *И.В. Кашинская*

Приятного аппетита



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 12 " 06

2023г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00
211	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
	Итого	520	18,28	35,89	62,45	645,92
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
111	Суп с вермишелью	250	2,39	5,08	13,00	117,05
261/330	Печень, тушенная в соусе	100/50	24,62	15,02	4,69	280,95
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
	Итого	980	36,71	29,85	114,08	907,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1500	54,99	65,73	176,53	1553,30

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 12 " 06 2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого	605	23,83	42,16	84,72	805,67
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
111	Суп с вермишелью	250	2,39	5,08	13,00	117,05
261/330	Печень, тушенная в соусе	100/50	24,62	15,02	4,69	280,95
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
	Итого	1080	39,25	33,53	134,47	1031,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1685	63,08	75,69	219,19	1837,29

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

И.В. Нечаева

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 13 " 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					
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
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50
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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	830	27,60	18,13	126,81	790,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1330	61,59	48,08	254,53	1710,63

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 13 " 06 2023г

№репс	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					
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
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50
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	975	29,58	18,50	142,91	866,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1525	70,90	55,53	260,21	1838,43

Зав.произв *И.В. Нечаева*

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

Ирина Викторовна Касимова



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 14 " 06

2023г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26
268	Котлета из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	45,98
Итого		550	28,77	27,21	85,03	698,00
Обед						
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	105	8,33	7,91	6	139,98
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00
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		955	18,61	18,49	138,59	815,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1505	47,38	45,70	223,62	1513,04

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 14 " 06

2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
268	Котлета из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
Итого		685	33,63	32,06	122,67	912,97
Обед						
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	13,33	12,66	9,60	223,97
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00
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		1100	26,11	24,45	163,64	1006,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1785	59,73	56,51	286,30	1919,55

Зав.произв

Приятного аппетита