

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

Н.В. Камышанкина

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 15 " 06

2023г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,68	89,00
225	Оладьи из творога с молоком	60	6,58	7,40	14,38	150,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76
	Итого	530	15,95	15,60	49,42	404,76
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	27,72	455,00
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	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 " 15 " 06

2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	4,46	5,36	9,22	106,81
225	Оладьи из творога с молоком	120	13,16	14,80	28,76	300,00
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	670	24,35	24,20	80,02	642,71
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	11,01	5,11	19,19	182,00
284	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,63	30,81	35,22	521,33
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	1050	50,30	43,61	162,35	1239,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	74,65	67,81	242,37	1882,22

Зав.произв

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

Калишвицкая И.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 16 " 06 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 сгущенным	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 " 16 " 06 2023г

№репс	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 сгущенным 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 *И.В.*

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

Ирина Александровна



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 17 " 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 " 17 " 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 Александровна*

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

Иван Камырашинов А.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 18 " 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	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
	Итого	530	16,906	20,87	70,92	537,18
	Обед					
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
	Итого	900	30,167	19,52	128,164	823,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1430	47,073	40,39	199,084	1361,02

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 18 " 06

2023г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	100/20	13,08	13,78	34,44	31,00
121	Суп молочный с крупой 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
	Итого	695	25,026	29,7	93,87	455,48
	Обед					
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
	Итого	1000	32,577	21,17	145,924	923,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1695	57,603	50,87	239,794	1378,59

Зав.произв

Приятного аппетита