

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»



Л.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 3 " 06 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	170/50	23,35	24,14	51,87	534,05
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
	Итого	500	33,73	32,09	116,42	869,95
	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
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	880	30,99	15,60	129,70	795,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1380	64,72	47,69	246,12	1665,61

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 3 " 06 2024г

№репц	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
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74
	Итого	550	41,30	37,01	130,45	971,29
	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
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	1075	40,28	21,52	166,45	1034,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1625	81,58	58,53	296,90	2005,47

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 4 " 06 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,61
210	Омлет натуральный	160	16,05	17,94	2,81	308,90
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	505	23,96	28,49	65,89	681,65
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
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	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	0,90		18,20	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	1490	51,78	55,06	207,49	1607,83

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 4 " 06 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,11	4,57	77,70
210	Омлет натуральный	200	21,40	23,92	3,80	316,00
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	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	590	30,03	36,97	71,52	731,37
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
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	120/50	15,66	17,50	20,50	302,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	1100	35,62	35,56	174,47	1169,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1690	65,65	72,53	245,99	1900,86

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 5 " 06 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26
204	Макаронные 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, тушеный 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 " 5 " 06 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
204	Макаронные 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
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	120	16,51	9,70	10,80	196,80
145	Картофель, тушеный 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

Приятного аппетита



«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 6 " 06 2024г

	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
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
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 пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	28,40	29,09	118,85	854,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	44,73	46,80	170,81	1283,35

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 6 " 06 2024г

№рец	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
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
	Итого	625	17,37	18,67	58,70	467,48
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70
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 пшенная	180	5,03	6,01	28,76	189,19
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	39,66	55,25	144,74	1241,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1755	57,03	73,92	203,44	1709,30

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 7 " 06 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	70	7,29	6,91	22,90	183,00
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	469,90
	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
292/331	Курица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	905	28,21	23,82	106,82	849,43
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1475	43,38	37,04	177,76	1319,33

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 7 " 06 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
121	Суп молочный с крупой гречневой	300	4,46	5,36	9,22	106,81
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	70	7,29	6,91	22,90	183,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
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	17,88	14,51	91,85	568,38
	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
292/331	Курица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	1020	33,40	27,65	126,98	1069,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	51,28	42,16	218,83	1637,96

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ на " 8 " 06 2024г

	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	18,62	15,02	4,69	280,95
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	30,71	29,85	114,08	907,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1500	48,99	65,73	176,53	1553,30

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 8 " 06 2024г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6,12	12,86	40,10	301,20
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
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	615	21,27	38,42	90,89	786,37
	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	18,62	15,02	4,69	280,95
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	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	33,25	33,53	134,47	1031,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1695	54,52	71,95	225,36	1817,99

Зав.произв

Приятного аппетита