

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Нечасова

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 24 " 05 2025г

№	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
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
	Итого	615	20,33	38,39	66,45	695,92
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
261/330	Печень, тушенная в соусе	90/30	22,26	13,91	4,75	258,89
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	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	900	33,96	25,93	115,88	862,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	54,29	64,31	182,33	1558,79

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 24 " 05 2025г

№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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого	675	21,36	40,53	75,52	755,70
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
261/330	Печень, тушенная в соусе	100/30	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	1060	33,54	31,29	138,92	1032,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1735	54,90	71,82	214,44	1788,52

Зав.произв.

Приятного аппетита

1 день
лето

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В. Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 28 " 05 2025г

№ п/п	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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
	Итого	595	35,78	34,59	121,20	919,95
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
292/331	Птица, 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	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	855	27,61	22,71	104,56	737,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	63,39	57,30	225,76	1657,58

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 28 " 05 2025г

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/50	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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74
	Итого	635	43,35	39,51	134,45	1021,29
	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
292/331	Птица, 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	34,02	27,53	125,93	897,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1655	77,37	67,04	260,38	1918,87

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Л.В. Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 29 " 05 2025г

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26
268	Котлета из говядины	90	14,18	13,75	11,77	230,40
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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	655	31,20	28,38	97,51	769,16
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	75/30	8,33	7,91	6,00	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	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	905	18,15	17,50	137,55	796,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	49,35	45,88	235,06	1565,40

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 29 " 05 2025г

№ п/п	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	180	6,63	5,42	31,77	202,34
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
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	760	34,94	33,96	123,17	940,71
	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	120/30	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	1860	61,05	58,41	286,81	1947,29

Зав.произв

Приятного аппетита

3 день
лето



№репс	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	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
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	765	26,40	26,70	84,02	692,71
	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	250	9,18	4,25	15,99	151,67
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,63	30,81	35,22	521,33
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	1000	48,47	42,75	159,15	1209,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	74,87	69,46	243,17	1901,89

Зав.произв.

Приятного аппетита