

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

Д.В. Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "05" "06" 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80
3	Бутерброд с сыром	50	6,40	8,10	14,80	160,65
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Печенье	25	1,61	2,04	25,41	93,33
	Итого	515	23,81	19,64	88,71	597,98
	Обед					
21	Салат из соленых огурцов луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72,00
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	35,00	164,00
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50
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	880	24,31	27,44	130,54	765,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1395	48,12	47,08	219,25	1363,50

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на "05" "06" 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50
3	Бутерброд с сыром	50	6,40	8,10	14,80	160,65
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34
	Итого	620	29,18	23,66	117,65	745,49
	Обед					
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10
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	180	3,12	13,25	15,36	196,20
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	1100	30,26	34,80	131,42	967,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	59,44	58,46	249,07	1713,27

Зав.произв

Мещукова, С.В. - Мещукова

Приятного аппетита