

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "12" 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	Бутерброд с сыром	50	6,40	8,10	14,80	160,65
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	585	18,06	19,01	48,87	441,25
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,64	2,19	42,41
89	Щи зеленые	200	2,18	5,30	7,16	91,40
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	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	930	27,62	27,73	117,29	827,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	45,68	46,74	166,16	1268,99

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

№репц	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	6,40	8,10	14,80	160,65
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
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	720	20,02	20,97	62,67	521,13
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70
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	39,52	55,22	143,82	1234,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1850	59,54	76,19	206,49	1755,95

Зав.произв

Иванова Л. В. - Директор

Приятного аппетита