

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Л.В.Исхаева



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "16" 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
73	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 "___" ___ 2025г

№рец	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