

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря



«СОГЛАСОВАНО»
ООО "НЕКТАР"
по договору соисполнения
Белая Асс



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП ОРЛОВ
дов. №10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Р.



МЕНЮ 7-11 ЛЕТ на " 12 " 06 2026г

	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	150	10,94	12,83	35,98	286,23
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
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 ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	565	22,57	30,90	92,21	717,47
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,41	4,96	12,49	130,00
235	Шницель рыбный	100	6,66	8,08	35,00	164,00
145	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71
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	22,40	28,65	155,95	904,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1445	44,97	59,54	248,16	1621,99

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 12 " 06 2026г

№рец	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	12,69	14,88	43,18	332,03
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
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 ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	650	25,87	35,99	113,56	851,50
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	35,00	164,00
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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	1050	35,02	35,41	182,02	1097,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1700	60,89	71,40	295,58	1948,71

Зав.произв

Приятного аппетита