

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря



«СОГЛАСОВАНО»
ООО "НЕКТАР"
по договору соисполнения
Белан А.С.



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



МЕНЮ 7-11 ЛЕТ на " 06 " 2026г

	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	5,80	8,30	14,83	157,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	585	17,46	19,21	48,90	437,60
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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	880	27,42	27,53	112,39	804,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	44,88	46,74	161,29	1241,84

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 13 " 06 2026г

№реца	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	5,80	8,30	14,83	157,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	720	19,42	21,17	62,70	517,48
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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	1080	39,32	55,02	138,92	1211,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800	58,74	76,19	201,62	1728,80

Зав.произв

Приятного аппетита