

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник  
детского оздоровительного лагеря

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

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



МЕНЮ 7-11 ЛЕТ на " 21 " 06 2026г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	<b>Завтрак</b>					
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	50/20	7,29	6,91	22,90	183,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>18,83</b>	<b>14,67</b>	<b>77,14</b>	<b>512,50</b>
	<b>Обед</b>					
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,95	11,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,41	4,96	12,49	130,00
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	150/50	14,38	11,09	23,21	249,98
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27,19</b>	<b>17,59</b>	<b>122,59</b>	<b>766,55</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1410</b>	<b>46,02</b>	<b>32,26</b>	<b>199,73</b>	<b>1279,05</b>

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 21 " 06 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	<b>Завтрак</b>					
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	100/20	13,08	13,78	34,44	314,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>24,57</b>	<b>21,81</b>	<b>101,90</b>	<b>701,57</b>
	<b>Обед</b>					
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	1,90	22,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	180/50	16,54	12,75	26,69	287,48
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
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>34,39</b>	<b>21,57</b>	<b>147,93</b>	<b>942,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>58,95</b>	<b>43,38</b>	<b>249,83</b>	<b>1643,66</b>

Зав.произв

# Приятного аппетита