

# Меню (3 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
Директор

1 июля 2026 года



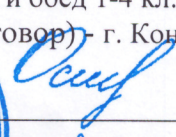
на 1 июля 2026 года.

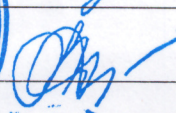
## Меню завтраков, обедов и полдников для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов

| №<br>рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда             | Масса<br>порции<br>(грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал.) |
|----------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                |                                            |                            | Б                     | Ж     | У      |                                           |
|                | ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК                             |                            |                       |       |        |                                           |
| 223            | Запеканка из творога с повидлом            | 150                        | 21,91                 | 16,59 | 42     | 405                                       |
| 376            | Чай с сахаром                              | 200                        | 0,1                   | 0,02  | 7      | 28,6                                      |
| б/н            | Батон нарезной                             | 40                         | 3                     | 1,16  | 20,36  | 105,6                                     |
| 338            | Фрукты в ассортименте                      | 120                        | 0,48                  | 0,48  | 11,76  | 56,4                                      |
|                | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                      | 510                        | 25,49                 | 18,25 | 81,12  | 595,6                                     |
|                | ДЕНЬ 3 ОБЕД                                |                            |                       |       |        |                                           |
| 62             | Салат из моркови с сахаром                 | 60                         | 0,70                  | 0,06  | 7,90   | 49,02                                     |
| 88             | Щи из свежей капусты на курином<br>бульоне | 200                        | 2,10                  | 4,12  | 6,32   | 99,80                                     |
| 278,1          | Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)     | 90                         | 14,10                 | 13,60 | 13,20  | 231,70                                    |
| 309            | Макароны отварные                          | 150                        | 5,52                  | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    |
| 349            | Компот из сухофруктов                      | 180                        | 1,04                  | 0,3   | 42,5   | 132,12                                    |
|                | Хлеб ржаной                                | 20                         | 0,90                  | 0,30  | 5,20   | 28,00                                     |
|                | Хлеб пшеничный (батон)                     | 20                         | 1,58                  | 0,20  | 9,66   | 46,76                                     |
|                | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                      | 720                        | 25,94                 | 23,1  | 111,23 | 755,85                                    |
|                | ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК                             |                            |                       |       |        |                                           |
|                | Пряник                                     | 40                         | 7,28                  | 12,52 | 43,92  | 144,4                                     |
| 376            | Чай с сахаром                              | 200                        | 0,1                   | 0,02  | 7      | 28,6                                      |
|                | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                      | 240                        | 7,38                  | 12,54 | 50,92  | 173                                       |
|                | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                            | 1470                       | 58,81                 | 53,89 | 243,27 | 1524,45                                   |

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель:  Османова Л.А.

Главный бухгалтер:  Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф-повар) \_\_\_\_\_

