Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М.

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

02.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
	День1		
Завтрак	Гречка с овощами	200	254,6
	Пряник	1(шт)55	120
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	62
		515	**578,6**
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	89,8
	Суп крестьянский со сметаной	250	76,25
	Плов из мяса птицы	200	389,5
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Кисель	200	160
		790	**853,49**
Итого за день:		**1305**	**1432,09**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

03.06.2025

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 2		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	280,5
	Печенье	30	239,4
	Хлеб пшеничный	60	146,0
	Сок фруктовый	200	84,44
		500	**746,34**
Обед	Салат из красной фасоли	100	153,8
	Суп картофельный	250	85,7
	Тефтели из курицы	80	112,7
	Рагу из овощей	200	137,94
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из кураги	200	114,8
		870	**859,14**
Итого за день		**1370**	**1605,48**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

04.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 3		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	245,6
	Яблоко	1шт(120)	44,3
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Ряженка 2,5% жирности	200	106,0
		580	**537,9**
Обед	Огурец порционно	100	22,00
	Борщ	250	245,20
	Котлеты из мяса птицы	80	228,8
	Макароны отварные	200	285
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Чай с сахаром	200	40
		870	**823,14**
Итого за день:		**1450**	**1361,0**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

05.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 4		
Завтрак	**Каша молочная геркулес**	**200**	**342**
	Масло сливочное	10	66,0
	Кексы	1шт(35)	103,0
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Кофейный напиток	200	100,6
		505	**753,6**
Обед	Салат из квашенной капусты	**100**	164,2
	Суп рисовый	250	85,7
	Рыба запечённая с овощами	100	148,0
	Картофельное пюре	200	230
	Соус томатный	50	37,25
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Кисель	**200**	160
		940	**963,09**
Итого за день:		**1445**	**1716,69**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М _____

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

06.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
	День 5		
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	314
	Сыр твёрдый	30	102,8
	Йогурт 95гр	1шт(95)	340
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с молоком	200	87,25
		585	986,05
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	81,7
	Суп с макаронами	250	150,6
	Биточки из говядины	80	125,4
	Гороховое пюре	200	323,81
	Соус томатный	50	37,25
	Сок фруктовый	200	84,44
	Хлеб ржаной	40	137,94
		920	997,60
Итого за день:		1505	2068,14

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

07.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 6		
Завтрак	Яйцо отварное	50	63,0
	Каша «Дружба»	200	301,0
	Вафли	25	90,60
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	62
		535	759
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,2
	Суп крестьянский со сметаной	250	76,25
	Картофель тушеный с курицей	250	416
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из свежих яблок	200	114,6
		840	788,83
Итого за день:		1375	1548,0

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

09.06.2025.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 7		
Завтрак	Макароны с овощами	200	344,6
	Пряник 55 гр	1 шт(55)	3021,0
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с сахаром	200	40
		515	828,6
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	100	79,4
	Суп гороховый	250	224,5
	Тефтели из курицы	80	103,20
	Рис отварной	200	215,50
	Соус сметанный с томатом	50	40,05
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Кисель	200	160
		920	960,69
Итого за день:		1435	1789,2

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 8		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	213
	Печенье	30	145,2
	Сыр твердый	30	102,8
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с молоком	200	87,25
		520	**690,25**
Обед	Помидор порционно	100	22
	Суп с макаронами	250	150,6
	Птица тушеная в соусе	115	162
	Капуста тушеная	200	184,50
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из свежих яблок	200	114,6
		905	**771,64**
Итого за день:		**1425**	**1461,89**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

11.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 9		
Завтрак	Рагу из овощей	200	386,1
	Кексы	1шт(35)	90,60
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	62
		495	**693,1**
Обед	Огурцы порционно	100	22,00
	Суп картофельный	250	85,70
	Котлета из куриного фарша	80	201,2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	314
	Соус томатный	50	37,25
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Чай с сахаром	200	40
		920	**809,69**
Итого за день:		**1415**	**1502,8**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

13.06.2025

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
	День 11		
Завтрак	Каша манная молочная	200	291
	Йогурт 95гр	**1шт(95)**	340
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Какао с молоком	200	118,60
		555	**891,6**
Обед	Салат из помидоров и огурцов	100	74,10
	Борщ	**250**	224,50
	Голубцы ленивые	250	495,6
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Чай с молоком	200	87,25
		840	**1019,39**
Итого за день:		**1395**	**1911,0**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

14.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 12		
Завтрак	Каша молочная кукурузная	**200**	**318**
	Яблоко	1шт(**120**)	44,3
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Ряженка 2,5% жирности	200	106,00
		580	**610,30**
Обед	**Салат из отварной свеклы**	100	79,4
	Рассольник «Ленинградский»	**250**	**124,5**
	Рыба запеченная с овощами	100	167,00
	Пюре картофельное	**200**	226
	Хлеб ржаной	60	137,94
	Компот из сухофруктов	200	113,3
		910	**848,14**
Итого за день:		**1490**	**1458,44**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М. _____

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

16.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
	День1		
Завтрак	Гречка с овощами	200	254,6
	Пряник	1(шт)55	120
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	62
		515	**578,6**
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	89,8
	Суп крестьянский со сметаной	250	76,25
	Плов из мяса птицы	200	389,5
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Кисель	200	160
		790	**853,49**
Итого за день:		**1305**	**1432,09**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

17.06.2025

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 2		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	280,5
	Печенье	30	239,4
	Хлеб пшеничный	60	146,0
	Сок фруктовый	200	84,44
		500	**746,34**
Обед	Салат из красной фасоли	100	153,8
	Суп картофельный	250	85,7
	Тефтели из курицы	80	112,7
	Рагу из овощей	200	137,94
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из кураги	200	114,8
		870	**859,14**
Итого за день		**1370**	**1605,48**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М _____

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

18.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 3		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	245,6
	Яблоко	1шт(120)	44,3
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Ряженка 2,5% жирности	200	106,0
		580	**537,9**
Обед	Огурец порционно	100	22,00
	Борщ	250	245,20
	Котлеты из мяса птицы	80	228,8
	Макароны отварные	200	285
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Чай с сахаром	200	40
		870	**823,14**
Итого за день:		**1450**	**1361,0**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

19.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 4		
Завтрак	Каша молочная геркулес	200	342
	Масло сливочное	10	66,0
	Кексы	1шт(35)	103,0
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Кофейный напиток	200	100,6
		505	753,6
Обед	Салат из квашенной капусты	100	164,2
	Суп рисовый	250	85,7
	Рыба запечённая с овощами	100	148,0
	Картофельное пюре	200	230
	Соус томатный	50	37,25
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Кисель	200	160
		940	963,09
Итого за день:		1445	1716,69

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

20.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
	День 5		
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	314
	Сыр твёрдый	30	102,8
	Йогурт 95гр	1шт(95)	340
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с молоком	200	87,25
		585	**986,05**
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	81,7
	Суп с макаронами	250	150,6
	Биточки из говядины	80	125,4
	Гороховое пюре	200	323,81
	Соус томатный	50	37,25
	Сок фруктовый	200	84,44
	Хлеб ржаной	40	137,94
		920	**997,60**
Итого за день:		**1505**	**2068,14**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

21.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 6		
Завтрак	Яйцо отварное	50	63,0
	Каша «Дружба»	200	301,0
	Вафли	25	90,60
	Хлеб пшеничный	60	142,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	62
		535	**759**
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,2
	Суп крестьянский со сметаной	250	76,25
	Картофель тушеный с курицей	250	416
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из свежих яблок	200	114,6
		840	**788,83**
Итого за день:		**1375**	**1548,0**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

23.06.2025.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 7		
Завтрак	Макароны с овощами	200	344,6
	Пряник 55 гр	1 шт(55)	3021,0
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с сахаром	200	40
		515	**828,6**
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	100	79,4
	Суп гороховый	250	224,5
	Тефтели из курицы	80	103,20
	Рис отварной	200	215,50
	Соус сметанный с томатом	50	40,05
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Кисель	200	160
		920	**960,69**
Итого за день:		**1435**	**1789,2**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

24.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 8		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	213
	Печенье	30	145,2
	Сыр твердый	30	102,8
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с молоком	200	87,25
		520	**690,25**
Обед	Помидор порционно	100	22
	Суп с макаронами	250	150,6
	Птица тушеная в соусе	115	162
	Капуста тушеная	200	184,50
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из свежих яблок	200	114,6
		905	**771,64**
Итого за день:		**1425**	**1461,89**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

25.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 9		
Завтрак	Рагу из овощей	200	386,1
	Кексы	1шт(35)	90,60
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	62
		495	**693,1**
Обед	Огурцы порционно	100	**22,00**
	Суп картофельный	250	85,70
	Котлета из куриного фарша	80	201,2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	314
	Соус томатный	50	37,25
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Чай с сахаром	200	40
		920	**809,69**
Итого за день:		**1415**	**1502,8**

Утверждаю:

Начальник лагеря

Лобанова Н.М

Ежедневное меню

Лагерь =Родничок=

26.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	День 10		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	367,84
	Яйцо отварное	30	63,0
	Пряник	55	112
	Хлеб пшеничный	60	142,00
	Чай с сахаром	200	40
		545	724,84
Обед	Салат картофельный с кукурузой	100	74,2
	Щи по Уральски	250	68,75
	Плов из мяса птицы	200	389,5
	Соус томатный	50	37,25
	Хлеб ржаной	40	137,94
	Компот из свежих яблок	200	114,6
		840	822,24
Итого за день:		1385	1904,1