

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"
Директор Ардашева Е.С./

МАОУ "СОШ №123"
Директор /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 05.06.2023 (День 1)						
ЗАВТРАК						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	217/18	6,38	7,95	39,47	255
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146
ИТОГО:	515		17,69	19,57	104,09	663
ОБЕД						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(Б)	250	116/18	8,89	5,92	21,28	174
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,15	7,70	16,44	204
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)180	180	176/18	4,30	10,08	21,84	195
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	910		39,72	24,98	132,40	914

"УТВЕРЖДАЮ"



"СОГЛАСОВАНО"



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 05.06.2023 (День 1)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	217/18	7,95	9,96	49,29	319
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146
ИТОГО:	575		20,02	21,66	118,83	751
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (Б)(300)	300	116/18	10,67	7,11	25,54	209
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,15	7,70	16,44	204
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	200	176/18	4,78	11,20	24,26	217
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1040		43,68	27,53	148,16	1015

"УТВЕРЖДАЮ"


ООО "Май-М"

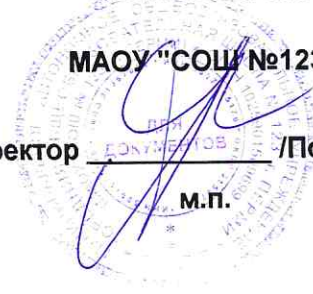
Директор  Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 06.06.2023 (День 2)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)	150	283/18	19,48	8,80	24,60	256
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:	540		29,90	16,63	97,03	658
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	144/13	4,52	3,84	17,93	122
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	375/18	28,10	25,70	47,77	535
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	109/13	3,30	0,60	17,00	87
ИТОГО:	790		39,95	30,79	119,89	915

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

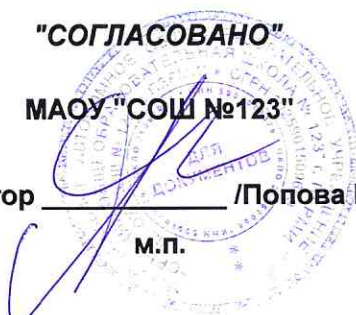
Директор  Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 06.06.2023 (День 2)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)(200)	200	283/18	25,97	11,73	32,80	341
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	82/18	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	640		36,59	19,76	110,13	766
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	144/13	5,65	4,81	22,42	152
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,93	26,11	47,99	539
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	940		44,95	32,73	147,68	1061

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  Ардашева Е.С./

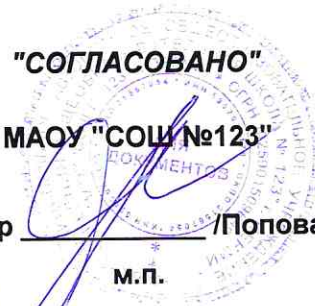


"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОЦ №123"

Директор  /Попова И.В./

м.п.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 07.06.2023 (День 3)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-Й ВАРИАНТ)	40	73/18	1,61	4,29	19,78	124
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	230/18	5,30	6,68	26,44	187
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)(50)	50	590/13	3,75	4,90	37,20	208
ИТОГО:	530		13,70	16,19	118,07	673
<u>ОБЕД</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	15/18	0,47	3,67	1,63	41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(Б) СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	8,93	10,56	13,24	184
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	300/18	13,98	8,06	7,83	164
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (180)	180	377/18	3,91	8,03	26,77	195
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	920		36,27	31,62	122,53	924

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

Директор _____ /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 07.06.2023 (День 3)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-й ВАРИАНТ)	40	73/18	1,61	4,29	19,78	124
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	230/18	6,62	8,39	33,13	234
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)(50)	50	590/13	3,75	4,90	37,20	208
ИТОГО:	590		15,78	17,98	129,68	743
<u>ОБЕД</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	15/18	0,79	6,11	2,71	69
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(Б) СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	8,93	10,56	13,24	184
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(120)	120	300/18	16,78	9,67	9,40	197
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1020		41,26	36,71	136,58	1047

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 08.06.2023 (День 4)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(200)	200	213/18	6,33	7,37	23,50	184
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70
ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	545/18	4,52	8,64	35,58	238
ИТОГО:	530		21,15	23,47	90,54	656
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(Б)(200)	200	129/18	10,31	8,57	11,57	165
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	348/18	13,34	7,64	9,05	158
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	207/18	4,22	6,68	30,17	198
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАН)	50	435/13	1,68	3,35	4,63	55
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	200	488/18	0,50	0,23	16,80	73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	870		39,23	27,79	124,42	907

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 08.06.2023 (День 4)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	213/18	7,91	9,21	29,38	230
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	545/18	4,52	8,64	35,58	238
ИТОГО:	600		24,25	25,47	106,26	749
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(Б)(250)	250	129/18	12,89	10,71	14,46	206
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	348/18	14,83	8,48	10,06	176
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	207/18	6,19	8,98	44,23	282
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАН)	50	403/18	1,68	3,35	4,63	55
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	200	488/18	0,50	0,23	16,80	73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	1020		45,71	33,15	143,90	1058

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 09.06.2023 (День 5)						
ЗАВТРАК						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	223/18	8,69	8,38	38,21	263
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..	200	82/18	0,80	0,80	19,60	89
ИТОГО:	682		14,19	22,05	97,65	646
ОБЕД						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	123/18	7,37	7,96	13,72	156
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	20,65	12,68	9,31	234
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	150	258/18	5,08	4,27	31,21	184
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	820		42,48	26,19	127,08	915

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 09.06.2023 (День 5)						
ЗАВТРАК						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,51	47,76	329
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..	200	82/18	0,80	0,80	19,60	89
ИТОГО:	742		17,12	24,26	112,12	735
ОБЕД						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,21	10,00	17,16	195
БИТОЧКИ.ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	22,95	14,10	10,37	260
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	258/18	6,76	5,70	41,57	245
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	990		50,00	31,32	151,02	1085

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

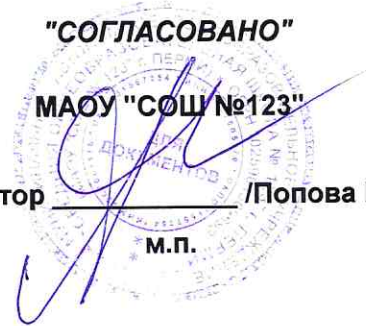
Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 12.06.2023 (День 6)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(250)	250	212/18	10,76	12,00	9,91	313
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	82/18	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	690		23,62	20,46	64,44	659
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(Б)(250)	260	100/18	8,82	10,60	18,21	204
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	407/13	30,85	20,10	23,06	397
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	890		49,18	32,23	108,70	923

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

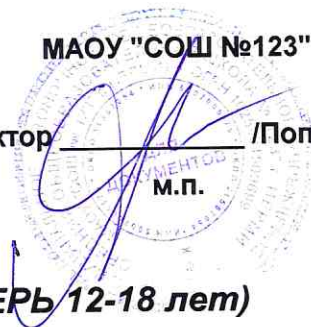
Директор /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 12.06.2023 (День 6)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(250)	250	212/18	10,76	12,00	9,91	313
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..	200	82/18	0,80	0,80	19,60	89
ИТОГО:	750		24,58	20,74	74,26	705
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(Б)(300)	310	100/18	10,54	14,31	21,79	258
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	407/13	30,85	20,10	23,06	397
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(80)	80	108/13	6,08	0,64	39,36	188
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1010		53,52	36,30	127,04	1049

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

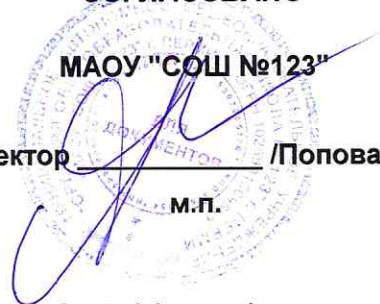
Директор _____ /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 13.06.2023 (День 7)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ(180)	180	279/18	15,39	8,39	19,04	213
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ИТОГО:	522		28,76	22,47	86,80	665
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)200	210	117/18	1,77	6,20	9,40	101
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	356/18	19,21	15,71	5,11	239
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	840		36,02	29,54	125,23	912

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)


Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 13.06.2023 (День 7)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ(250)	250	279/18	21,38	11,65	26,44	296
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ИТОГО:	602		35,51	25,81	99,12	771
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250	260	117/18	2,14	7,25	11,65	120
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	356/18	19,21	15,71	5,11	239
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1000		39,98	32,87	148,73	1050

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"
Директор  /Ардашева Е.С./
М.п.

МАОУ "СОШ №123"
Директор  /Попова И.В./
М.п.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 14.06.2023 (День 8)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	573/13	6,39	3,18	49,90	254
КАША ДРУЖБА	200	226/18	5,24	7,39	28,67	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,39	3,90	19,35	130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:	580		17,94	15,03	117,56	677
<u>ОБЕД</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(60)	60	18/18	0,59	3,70	2,17	44
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(Б)(250/10)	260	98/18	9,29	10,65	17,75	204
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	304/18	14,13	7,93	7,49	164
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	890		36,23	30,19	121,42	909

"УТВЕРЖДАЮ"

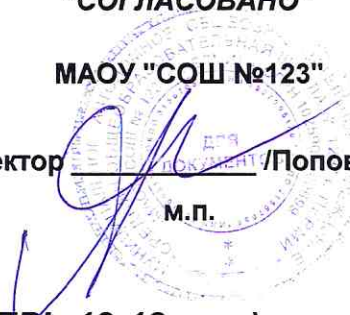
"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 14.06.2023 (День 8)						
ЗАВТРАК						
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	573/13	6,39	3,18	49,90	254
КАША ДРУЖБА(250)	250	226/18	6,56	9,28	35,92	253
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,39	3,90	19,35	130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:	640		20,02	17,00	129,73	751
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	18/18	0,98	6,16	3,62	74
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(Б)(250/10)	260	98/18	9,29	10,65	17,75	204
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	304/18	14,13	7,93	7,49	164
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1000		39,14	35,03	138,73	1033

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)


Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 15.06.2023 (День 9)						
ЗАВТРАК						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	220/18	7,55	7,45	34,28	234
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)	30	590/13	2,25	2,94	22,32	125
ИТОГО:	505		14,44	23,25	101,21	672
ОБЕД						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	260	135/18	3,30	7,29	13,38	132
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(90)	90	341/18	13,50	7,68	10,87	167
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	386/18	3,86	6,81	40,27	238
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАНТ)	50	435/18	1,68	3,35	4,63	55
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	930		31,68	26,61	135,25	908

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"
Директор  /Ардашева Е.С./
м.п.

МАОУ "СОШ №123"
Директор  /Попова И.В./
м.п.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 15.06.2023 (День 9)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	220/18	9,44	9,31	42,85	293
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ))	40	590/13	3,00	3,92	29,76	166
ИТОГО:	565		17,08	26,09	117,22	772
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	260	135/18	3,30	7,29	13,38	132
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	341/18	15,00	8,53	12,08	185
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	386/18	5,15	9,08	53,69	317
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАН)	50	403/18	1,68	3,35	4,63	55
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1050		36,33	30,01	159,72	1053

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОЦ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 16.06.2023 (День 10)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ/ГОР)	60	157/18	2,18	2,54	5,90	55
МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)	220	261/18	9,25	13,49	49,21	355
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460/18	1,40	1,25	12,35	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	82/18	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	680		17,23	18,28	106,76	660
<u>ОБЕД</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	15/18	0,47	3,67	1,63	41
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ(Б)СО СМЕТАНОЙ(250)	260	96/18	10,70	10,75	16,48	205
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(120)	120	367/18	19,02	10,12	3,75	182
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	202/18	5,70	6,44	28,85	193
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	910		44,73	32,18	113,41	916

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  Ардашева Е.С./

Директор  Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 16.06.2023 (День 10)						
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ/ГОР)100	100	157/18	3,63	4,23	9,83	92
МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	261/18	10,52	15,38	55,94	404
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460/18	1,40	1,25	12,35	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	82/18	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	750		19,95	21,86	117,42	746
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	15/18	0,79	6,11	2,71	69
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ(Б)СО СМЕТАНОЙ(250)	260	96/18	10,70	10,75	16,48	205
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(120)	120	367/18	19,02	10,12	3,75	182
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1020		48,37	36,96	132,42	1049

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 19.06.2023 (День 1)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	217/18	6,38	7,95	39,47	255
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146
ИТОГО:	515		17,69	19,57	104,09	663
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(Б)	250	116/18	8,89	5,92	21,28	174
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,15	7,70	16,44	204
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)180	180	176/18	4,30	10,08	21,84	195
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	910		39,72	24,98	132,40	914

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 19.06.2023 (День 1)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	217/18	7,95	9,96	49,29	319
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146
ИТОГО:	575		20,02	21,66	118,83	751
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (Б)(300)	300	116/18	10,67	7,11	25,54	209
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,15	7,70	16,44	204
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	200	176/18	4,78	11,20	24,26	217
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1040		43,68	27,53	148,16	1015

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 20.06.2023 (День 2)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)	150	283/18	19,48	8,80	24,60	256
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:	540		29,90	16,63	97,03	658
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	144/13	4,52	3,84	17,93	122
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	375/18	28,10	25,70	47,77	535
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	109/13	3,30	0,60	17,00	87
ИТОГО:	790		39,95	30,79	119,89	915

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

Директор _____ /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 20.06.2023 (День 2)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)(200)	200	283/18	25,97	11,73	32,80	341
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	82/18	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	640		36,59	19,76	110,13	766
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	144/13	5,65	4,81	22,42	152
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,93	26,11	47,99	539
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	940		44,95	32,73	147,68	1061

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 21.06.2023 (День 3)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-Й ВАРИАНТ)	40	73/18	1,61	4,29	19,78	124
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	230/18	5,30	6,68	26,44	187
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)(50)	50	590/13	3,75	4,90	37,20	208
ИТОГО:	530		13,70	16,19	118,07	673
<u>ОБЕД</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	15/18	0,47	3,67	1,63	41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(Б) СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	8,93	10,56	13,24	184
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	300/18	13,98	8,06	7,83	164
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (180)	180	377/18	3,91	8,03	26,77	195
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	920		36,27	31,62	122,53	924

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 21.06.2023 (День 3)						
ЗАВТРАК						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-й ВАРИАНТ)	40	73/18	1,61	4,29	19,78	124
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	230/18	6,62	8,39	33,13	234
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)(50)	50	590/13	3,75	4,90	37,20	208
ИТОГО:	590		15,78	17,98	129,68	743
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	15/18	0,79	6,11	2,71	69
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(Б) СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	8,93	10,56	13,24	184
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(120)	120	300/18	16,78	9,67	9,40	197
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	1020		41,26	36,71	136,58	1047

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
Меню на 22.06.2023 (День 4)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(200)	200	213/18	6,33	7,37	23,50	184
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70
ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	545/18	4,52	8,64	35,58	238
ИТОГО:	530		21,15	23,47	90,54	656
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(Б)(200)	200	129/18	10,31	8,57	11,57	165
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	348/18	13,34	7,64	9,05	158
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	207/18	4,22	6,68	30,17	198
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-й ВАРИАН)	50	435/13	1,68	3,35	4,63	55
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	200	488/18	0,50	0,23	16,80	73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	870		39,23	27,79	124,42	907

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 22.06.2023 (День 4)						
<u>ЗАВТРАК</u>						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	213/18	7,91	9,21	29,38	230
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	545/18	4,52	8,64	35,58	238
ИТОГО:	600		24,25	25,47	106,26	749
<u>ОБЕД</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(Б)(250)	250	129/18	12,89	10,71	14,46	206
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	348/18	14,83	8,48	10,06	176
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	207/18	6,19	8,98	44,23	282
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАН)	50	403/18	1,68	3,35	4,63	55
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	200	488/18	0,50	0,23	16,80	73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104
ИТОГО:	1020		45,71	33,15	143,90	1058

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет)

Подразделение: ЛАГЕРЬ 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
Меню на 23.06.2023 (День 5)						
ЗАВТРАК						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,51	47,76	329
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	108/13	3,80	0,40	24,60	117
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..	200	82/18	0,80	0,80	19,60	89
ИТОГО:	742		17,12	24,26	112,12	735
ОБЕД						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,21	10,00	17,16	195
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	22,95	14,10	10,37	260
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	258/18	6,76	5,70	41,57	245
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(70)	70	108/13	5,32	0,56	34,44	164
ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	109/13	4,62	0,84	23,80	121
ИТОГО:	990		50,00	31,32	151,02	1085