

22.06.2026 (понедельник)

**Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак**

15/60	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийнос-113, Белок-3, Жиры-7, углеводы-35
250/10	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом</b>	Калорийнос-367, Белок-16, Жиры-22, углеводы-52
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-93, углеводы-25

**Итого за Завтрак** Калорийнос-573, Белок-20, Жиры-29, углеводы-112

**Обед**

100	<b>Икра из кабачков</b>	Калорийнос-97, Белок-1, Жиры-7, углеводы-7
250/5	<b>Суп овощной на курином бульоне со сметаной</b>	Калорийнос-208, Белок-6, Жиры-8, углеводы-25
100	<b>Котлета из птицы с соусом</b>	Калорийнос-349, Белок-38, Жиры-41, углеводы-57
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

**Итого за Обед** Калорийнос-1 245, Белок-58, Жиры-65, углеводы-170

**Итого за день** Калорийнос-1 818, Белок-77, Жиры-94, углеводы-282

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

**315-00**

22.06.2026 (понедельник)

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-106, Белок-3, Жиры-7, углеводы-33
220/10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	Калорийнос-325, Белок-14, Жиры-19, углеводы-46
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-523, Белок-17, Жиры-26, углеводы-104
<b><u>Обед</u></b>		
60	Икра из кабачков	Калорийнос-58, Белок-1, Жиры-4, углеводы-4
200/5	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	Калорийнос-167, Белок-5, Жиры-7, углеводы-20
90	Котлета из птицы с соусом	Калорийнос-314, Белок-34, Жиры-37, углеводы-51
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 070, Белок-51, Жиры-55, углеводы-152
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 593, Белок-68, Жиры-81, углеводы-256

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



315-00

23.06.2026 (вторник)

**Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10/60	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	Калорийнос-363, Белок-5, Жиры-10, углеводы-56
250/15	<b>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</b>	Калорийнос-346, Белок-27, Жиры-13, углеводы-29
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-802, Белок-33, Жиры-23, углеводы-110
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы с маслом растительным</b>	Калорийнос-75, Белок-1, Жиры-4, углеводы-8
250	<b>Рассольник "Ленинградский" с курицей</b>	Калорийнос-265, Белок-17, Жиры-35, углеводы-57
100	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32
180	<b>Пюре гороховое</b>	Калорийнос-285, Белок-17, Жиры-6, углеводы-41
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-80, углеводы-19
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 356, Белок-65, Жиры-74, углеводы-219
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 158, Белок-98, Жиры-96, углеводы-329

Зав. производством



Мед.работник

\_\_\_\_\_

Директор



315-00

23.06.2026 (вторник)

**Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10/60	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	Калорийнос-363, Белок-5, Жиры-10, углеводы-56
200/15	<b>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</b>	Калорийнос-281, Белок-22, Жиры-11, углеводы-24
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-737, Белок-28, Жиры-20, углеводы-105
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с маслом растительным</b>	Калорийнос-45, Белок-1, Жиры-2, углеводы-5
200	<b>Рассольник "Ленинградский" с курицей</b>	Калорийнос-212, Белок-13, Жиры-28, углеводы-46
90	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-322, Белок-22, Жиры-23, углеводы-29
150	<b>Пюре гороховое</b>	Калорийнос-238, Белок-15, Жиры-5, углеводы-34
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-80, углеводы-19
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-129, Белок-1, Жиры-1, углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 162, Белок-56, Жиры-61, углеводы-189
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 899, Белок-84, Жиры-81, углеводы-293

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

**315-00**

24.06.2026 (среда)

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
25/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-129, Белок-4, Жиры-8, углеводы-40
250/10	Каша "Дружба" с маслом сливочным	Калорийнос-393, Белок-7, Жиры-7, углеводы-50
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-587, Белок-11, Жиры-15, углеводы-105
<b>Обед</b>		
100	Кукуруза консервированная	Калорийнос-74, Белок-3, Жиры-1, углеводы-3
250/10	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	Калорийнос-295, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33
280	Плов с мясом (свинина, постная)	Калорийнос-488, Белок-21, Жиры-21, углеводы-54
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 085, Белок-50, Жиры-36, углеводы-144
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 672, Белок-61, Жиры-51, углеводы-249

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



315-00

24.06.2026 (среда)

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
15/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-113, Белок-3, Жиры-7, углеводы-35
210/10	Каша "Дружба" с маслом сливочным	Калорийнос-333, Белок-6, Жиры-6, углеводы-42
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-511, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93
<b>Обед</b>		
60	Кукуруза консервированная	Калорийнос-44, Белок-2, углеводы-2
200/10	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	Калорийнос-238, Белок-17, Жиры-10, углеводы-27
240	Плов с мясом (свинина, постная)	Калорийнос-418, Белок-18, Жиры-18, углеводы-46
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-929, Белок-42, Жиры-30, углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 440, Белок-51, Жиры-43, углеводы-222

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



315-00

25.06.2026 (четверг)

**Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
15/60	<b>Бутерброд с сыром твердым</b>	Калорийнос-233, Белок-10, Жиры-8, углеводы-18
250/10	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b>	Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-925, Белок-41, Жиры-37, углеводы-167
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Овощи свежие ТТК</b>	Калорийнос-31, Белок-1, углеводы-8
250/10	<b>Суп рыбный со сметаной</b>	Калорийнос-203, Белок-12, Жиры-15, углеводы-25
100	<b>Ежики с соусом молочным</b>	Калорийнос-568, Белок-34, Жиры-49, углеводы-73
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-280, Белок-10, Жиры-8, углеводы-43
200	<b>Компот из ягод (замор.)</b>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 519, Белок-63, Жиры-75, углеводы-246
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 444, Белок-104, Жиры-112, углеводы-414

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



315-00

25.06.2026 (четверг)

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10/60	Бутерброд с сыром твердым	Калорийнос-217, Белок-10, Жиры-8, углеводы-17
220/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-840, Белок-37, Жиры-33, углеводы-152
<b><u>Обед</u></b>		
60	Овощи свежие ТТК	Калорийнос-18, Белок-1, углеводы-5
200/10	Суп рыбный со сметаной	Калорийнос-164, Белок-10, Жиры-12, углеводы-20
90	Ежики с соусом	Калорийнос-512, Белок-31, Жиры-44, углеводы-66
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-234, Белок-8, Жиры-6, углеводы-36
200	Компот из свежих плодов	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-129, Белок-1, Жиры-1, углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 389, Белок-55, Жиры-65, углеводы-206
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 229, Белок-92, Жиры-99, углеводы-358

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



315-00