

Университет  
Национален  
Одгребан Д. А.

Меню на 8.06.2022г.



Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша пшенич. мелок.	200 гр.	306 ккал
2) чай с млеко	200 гр.	41,68 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп харчо на мб	250 гр.	113 ккал
2) гречка отварна с млек. котлет.	280 гр.	429,6 ккал
3) салат из сфр	200 гр.	110 ккал
4) салат из свежих огурцов	100 гр.	67,3 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 9.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) суп млеко с макар. пш. издемливице	200 гр.	181,5 ккал
2) каша с млеко	200 гр.	145,2 ккал
3) хлеб с маслом	150 гр. / 200 гр.	46,76 ккал, 150 ккал
Обед: 1) борщ на мб	250 гр.	102,5 ккал
3) картоф. пюре с тефтели млек.	280 гр.	406 ккал
4) салат свежих овощ.	100 гр.	93,9 ккал
5) чай с млеко	200 гр.	86 ккал
6) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 10.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша макар. мелокнае	200 гр.	158,64 ккал
2) кисель из мёд	200 гр.	132 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп-пюре чорхов. на мб	200 гр.	203,24 ккал
2) береш	120 гр.	218,67 ккал
3) салат из свежих овощ.	100 гр.	67,3 ккал
4) чай с млеко	200 гр.	41,68 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Утверждено  
начальником лагеря  
Осипова А.А.

Меню на 11.06.2022г.

	Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак	1) каша рисовая	250 гр.	197 ккал
	2) компот из с/ф	200 гр.	110 ккал
	3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед:	1) рассольник на суп	250 гр.	120,75 ккал
	2) плов из курицы	250 гр.	471,25 ккал
	3) салат из кв. капусты	100 гр.	83,2 ккал
	4) какао с молоком	200 гр.	145,20 ккал
	5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 12.06.2022г.

	Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак	1) яйцо вареное	40 гр.	63 ккал
	2) кисель из ягод	200 гр.	132 ккал
	3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед:	1) суп вермишевый на суп	250 гр.	172 ккал
	2) мясное рагу из овощей	250 гр.	199,2 ккал
	3) салат из моркови	100 гр.	40,4 ккал
	4) чай с молоком	200 гр.	86 ккал
	5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 13.06.2022г.

	Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак	1) каша манная геркулесовая	250 гр.	287,4 ккал
	2) какао с молоком	200 гр.	145,2 ккал
	3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед:	1) суп с гов. лапшой	250 гр.	148,28 ккал
	2) рис отварной с котлетой мясн.	280 гр.	695,18 ккал
	3) салат из свеж. помид.	100 гр.	67,3 ккал
	4) кисель из ягод	200 гр.	132 ккал
	5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал



Меню на 14.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша со слив. молок.	180 гр.	374 ккал
2) чай с молоком	200 гр.	41,68 ккал
Обед: 1) суп с фрикадельк.	250 гр.	236,58 ккал
2) макароны с сыр.	280 гр.	426,14 ккал
3) салат свекла	100 гр.	93,9 ккал
4) компот из с/ф	200 гр.	110 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 15.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша пшенич. мелочк.	200 гр.	306 ккал
2) чай с молоком	200 гр.	86 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп крем. на м/б	250 гр.	148,28 ккал
2) жаркое по домашн.	250 гр.	265 ккал
3) салат витамин.	100 гр.	140 ккал
4) какао с молоком	200 гр.	145,2 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 16.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) суп. молочн. с макар.	200 гр.	181,5 ккал
2) кисель из ягод	200 гр.	132 ккал
3) хлеб с маслом	150 гр.	46,76 ккал
Обед: 1) борщ на м/б	250 гр.	102,5 ккал
2) тефтели мясн. с пюре	280 гр.	406 ккал
3) чай с молоком	200 гр.	46,68 ккал
4) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Университет  
Начальник  
Широва З.А.

Меню на 17.06.2022г.

	Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак:	каша малочк. <sup>малочк.</sup>	200 гр.	158,64 ккал
	2) какао с малочка	200 гр.	145,2 ккал
	3) Хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед:	1) суп-пюре <sup>на м</sup> <del>пюре</del>	200 гр.	203,24 ккал
	2) борщи	120 гр.	218,67 ккал
	3) салат из св. <sup>полмур</sup>	100 гр.	67,3 ккал
	4) чай с малочка	200 гр.	86 ккал
	5) Хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 18.06.2022г.

	Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак:	1) каша пшенич. <sup>пшенич.</sup>	200 гр.	306 ккал
	2) чай с малочка	200 гр.	41,68 ккал
	3) Хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед:	1) суп варчо на м	250 гр.	113 ккал
	2) гречка отвар. <sup>с</sup> <del>миск.</del> компот.	280 гр.	429,6 ккал
	3) компот из с/ф	200 гр.	110 ккал
	4) салат из свеклы <sup>супр.</sup>	100 гр.	67,3 ккал
	5) Хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 19.06.2022г.

	Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак:	1) суп малочк. с <sup>малочк.</sup> <del>пюре</del> изделиями	200 гр.	181,5 ккал
	2) какао с малочка	200 гр.	145,2 ккал
	3) Хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед:	1) борщ на м	250 гр.	102,5 ккал
	2) картоф. пюре с <sup>картоф.</sup> <del>картоф.</del> миск.	280 гр.	406 ккал
	3) салат свеклок.	100 гр.	93,9 ккал
	4) чай с малочком	200 гр.	86 ккал
	5) Хлеб	150 гр.	46,76 ккал



Утверждено начальником Липовицкой З.А.

Меню на 20.06.2022г.



Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша манная	200 гр.	158,64 ккал
2) кисель из ягод	200 гр.	132 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп-пюре горохов.	200 гр.	203,24 ккал
2) борщи на мю	120 гр.	218,67 ккал
3) салат из св. пешир.	100 гр.	67,3 ккал
4) чай с лимоном	200 гр.	41,08 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 21.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша рисовая	250 гр.	197 ккал
2) кисель из св	200 гр.	110 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) рассольник каб.	250 гр.	120,75 ккал
2) плов из курицы	250 гр.	471,25 ккал
3) салат из св. каб.	100 гр.	83,2 ккал
4) какао с лимоном	200 гр.	145,20 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 22.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) яйцо вареное	40 гр.	63 ккал
2) кисель из ягод	200 гр.	132 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп вермишнев.	250 гр.	77,2 ккал
2) мясное рагу на мю	250 гр.	199,2 ккал
3) салат из моркови	100 гр.	40,4 ккал
4) чай с лимоном	200 гр.	86 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал



Утверждено  
 Нака Восток  
 Оценено  
 А

Меню на 23.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша молочн. <sup>цр. кукуруз.</sup>	250 гр.	287,4 ккал
2) какао с молоком	200 гр.	145,2 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп с дем. лапшой	250 гр.	148,28 ккал
2) рис отварной, с котлетой <sup>мясн.</sup>	280 гр.	695,18 ккал
3) салат из свеклы <sup>печен.</sup>	100 гр.	67,3 ккал
4) кисель из яг.	200 гр.	132 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 24.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) оладьи со слущ. <sup>молоч.</sup>	180 гр.	374 ккал
2) чай с молоком	200 гр.	43,68 ккал
Обед: 1) суп с фрикадельк.	250 гр.	236,58 ккал
2) макароны с сыр.	280 гр.	426,14 ккал
3) салат свеклен.	100 гр.	93,9 ккал
4) компот из сф.	200 гр.	110 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал

Меню на 25.06.2022г.

Блюда	Грамм	Калорийность
Завтрак: 1) каша пшеничн. <sup>молочк.</sup>	200 гр.	306 ккал
2) чай с молоком	200 гр.	86 ккал
3) хлеб с маслом	170 гр.	196,76 ккал
Обед: 1) суп крест. на мфб	250 гр.	148,28 ккал
2) жаркое по домашн.	250 гр.	265 ккал
3) салат витамин.	100 гр.	140 ккал
4) какао с молоком	200 гр.	145,2 ккал
5) хлеб	150 гр.	46,76 ккал