



Согласовано:  
Директор МБОУ «Муниципальная средняя общеобразовательная школа №102169»  
Муниципального района «Рожайинский район»  
*И.И. Каритов*



Утверждено:  
Председатель СПОСИК «Эдем»  
Турина А.А.

### МЕНЮ

День 1  
Дата " " 2026 г.

#### Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,17</b>	<b>21,99</b>	<b>89,88</b>	<b>652,76</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,76</b>	<b>29,47</b>	<b>123,31</b>	<b>871,38</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,31</b>	<b>58,06</b>	<b>240,49</b>	<b>1699,94</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

#### Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	50/15	7,12	5,3	25,06	176,42
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	12,2	71,64
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,97</b>	<b>24,23</b>	<b>98,34</b>	<b>717,96</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,52</b>	<b>34,88</b>	<b>148,96</b>	<b>1041,71</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,29</b>	<b>65,71</b>	<b>274,6</b>	<b>1935,47</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*А* Технолог  
Старший повар