



Согласовано
 Директор МБОУ *Муниципальной школы № 1021866*
 муниципального района
В.В. Халимов



Веряжлао:
 Председатель СПОСДПК "Эдем"
 Турниев А.А.

МЕНЮ

День 10

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 манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак			20,49	20,86	91,91
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак			3,6	3,8	23,1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40	15,7	14,2	50,02	390,68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед			29,31	30,26	124,22
Итого за день:			53,4	54,92	239,23	1703,63
Цена за день:		248,35				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак			24,71	24,76	97,95
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак			3,6	3,8	23,1
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	275/15/10	7,55	9,9	22,6	209,7
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40	18,8	15	54,3	427,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед			34,32	35,51	137,65
Итого за день:			62,63	64,07	258,7	1854
Цена за день:		248,35				

[Signature]
 Технолог
 Старший повар