



Согласовано
Директор МБОУ
Мокрокурнашской
средней
общеобразовательной
школы

Мокрокурнашской СОШ
муниципального района
А.И. Канелов



Председатель
СПОСПК "Эдем"
Турнина А.А.

МЕНЮ

День 11

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 пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	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
	Итого за завтрак			21,45	22,65	87,78
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за 2-ой завтрак		7,1	6,8	36,1	234
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	225/15/10/15	7	8	24,1	196,4
	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед		28,19	29,29	123,58	859,56
Итого за день:			56,74	58,74	247,46	1736,98
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 пшеничная со сливочным маслом	220/5/10	10,3	13,19	45,7	342,71
	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	5,4	28,8	199,56
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	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
	Итого за завтрак			24,32	24,18	104,18
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за 2-ой завтрак		7,1	6,8	36,1	234
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	100	1,1	10	9,7	133,2
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	275/15/10/15	9,2	9,9	29,45	243,7
	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед		33,11	37,17	138,93	1011,56
Итого за день:			64,53	68,15	279,21	1988,47
Цена за день:		248,35				

а
Технолог
Старший повар