

Согласовано:
Директор МБОУ

М.А. Куркина
Муниципального района
Т.И. Камчатова



МЕНЮ

День 13

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 вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21
	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			22,08	22,744	95,68	678,41
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	Итого за 2-ой завтрак		4,19	4,88	30,81	183,92
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48
	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		30,54	31,66	123,26	891,41
Итого за день:			56,81	59,284	249,75	1753,74
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 вязкая молочная пшеничная с маслом	220/5/10	10,3	11,3	45,7	325,7
	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	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			24,01	24,06	107,81	748,9
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	Итого за 2-ой завтрак		4,19	4,88	30,81	183,92
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,05	0,08	10,8	48,12
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	10,5	10,9	25	240,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/60	9,76	12,8	6	178,24
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	89,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед		34,46	34,39	137,2	996,12
Итого за день:			62,66	63,33	275,82	1928,94
Цена за день:			248,35			

_____ Технолог
Старший повар