



*А.В. Колупина*  
 директор МБОУ  
 Муниципального района  
 Мокроусинская  
 общеобразовательная  
 школа  
 ИНН 1605002904



МЕНЮ

День 2

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 "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,14</b>	<b>20,835</b>	<b>96,56</b>	<b>665,01</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	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 сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,26</b>	<b>31,79</b>	<b>122,77</b>	<b>909,95</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>58,925</b>	<b>242,93</b>	<b>1745,66</b>
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 "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	8,8	10,23	41,32	292,55
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,45</b>	<b>24,425</b>	<b>104,87</b>	<b>743,8</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,3</b>	<b>35,29</b>	<b>144,57</b>	<b>1040,71</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,65</b>	<b>66,015</b>	<b>273,04</b>	<b>1955,21</b>
Цена за день:	248,35					

*А* Технолог  
 Старший повар