



И.И. Зайцев
 Директор МБОУ
 муниципального района



Председатель СПОСНК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 21

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
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и 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	20,94	91	666,29
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак		1,8	6,6	27,3	175,8
Обед	Огурцы и помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
	Тефтели "Рыбачьи" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед		31,06	28,89	129,1	898,52
Итого за день:			53,86	56,43	247,4	1764,08
Цена за день:		248,35				

И.И. Зайцев
 Технолог
 Старший повар