



Согласовано  
 Директор МБОУ

*Мухоморова Е.С.*  
 муниципального района  
*Р.И. Камельев*



Сверждаю:  
 Председатель СПОСНК "Эдем"  
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 3

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,49</b>	<b>20,86</b>	<b>91,91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	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
	<b>Итого за обед</b>			<b>30,15</b>	<b>29,2</b>	<b>134,81</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,24</b>	<b>53,86</b>	<b>249,82</b>	<b>1721,81</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,67</b>	<b>25,03</b>	<b>102,35</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Огурцы свежие (порционно)	100	1,33	0,1	2,8	17,42
	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40	18,8	15	54,3	427,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	3,08	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
	<b>Итого за обед</b>			<b>34,3</b>	<b>34,21</b>	<b>145,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,57</b>	<b>63,04</b>	<b>270,65</b>	<b>1879,33</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*а* Технолог  
 Старший повар