



Согласовано:
 Директор МБОУ *Средняя общеобразовательная школа № 16050074*
 муниципального района
Р. В. Хамитов



Сверждено:
 Председатель СПОССК "Эдем"
Гуркина С. А.

МЕНЮ

День 4

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
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	225/15/10/15	7,8	8,2	26,1	211,4
	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			28,99	29,49	125,58
Итого за день:			57,54	58,94	249,46	1751,98
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	60/15	8,94	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			26,48	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
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	100	1,1	10	9,7	133,2
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	250/15/10/15	8,7	9,11	29	232,79
	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед			33,07	35,54	141,18
Итого за день:			66,65	66,52	281,46	1991,64
Цена за день:		248,35				

а Технолог
 Старший повар