



Согласовано:
Директор МБОУ
Муниципальной
общеобразовательной
школа

М.В. Куркина
Муниципального района
П.В. Калесова



Сверждено:
Председатель СПОС ПК
"Эдем"
Турнина А.А.

МЕНЮ

День 7

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 |
| 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 "Рыбацкие" 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 | | | | |

Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | Каша молочная манная со сливочным маслом | 250/5/10 | 11 | 12 | 34,84 | 291,36 |
| | 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 | | | 25,22 | 24,84 | 96,64 |
| 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 | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| | Пельмени с бульоном | 150/140 | 7,82 | 14,5 | 38,1 | 314,18 |
| | Картофель запеченный | 200 | 8,2 | 9,3 | 50 | 316,5 |
| | Тефтели "Рыбацкие" 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 | | 34,19 | 33,89 | 147,73 | 1030,56 |
| Итого за день: | | | 61,21 | 65,33 | 271,67 | 1920,01 |
| Цена за день: | | 248,35 | | | | |

_____ Технолог
_____ Старший повар