



Согласовано
 Директор МБОУ
 Микрорайонной средней
 общеобразовательной
 школы

 Р.Ч. Хамидов



г.тверждаю:
 Председатель СПОУЗПК "Эдем"
 Туркина А.А.

МЕНЮ

День 8

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 гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08	
	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04	
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	
	Итого за завтрак			22,4	22,03	94,28	671,56
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42	
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8	
	Итого за 2-ой завтрак			1,8	6,6	27,3	175,8
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29	
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77	
	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86	
	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 свежих яблок	200	0,17	0,17	19,18	76,8	
	Итого за обед			28,76	29,47	123,31	871,38
	Итого за день:			52,96	58,1	244,89	1718,74
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 гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	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	0,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак			25,38	23,83	103,88
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак			3,6	3,8	23,1
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	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 свежих яблок	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед			33,52	34,88	148,96
Итого за день:			62,5	62,51	275,94	1920,79
Цена за день:		248,35				

_____ Технолог
 _____ Старший повар