Согласовано:
Директор МБОУ "Мокрополянская средняя общеобразовательная школа" муниципального района
_____ / Ю.Ч. Хамитов

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
_____ Турнина А.А.

МЕНЮ

День 9
Дата "_____"_____2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	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 и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак		**22,14**	**20,835**	**96,56**	**665,01**
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	Итого за 2-ой завтрак		**4,9**	**6,3**	**23,6**	**170,7**
Обед	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
	Суп картофельный с крупой (пшенный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	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 сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		**30,26**	**31,79**	**122,77**	**909,95**
Итого за день:			**57,3**	**58,925**	**242,93**	**1745,66**
Цена за день:		**248,35**				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	8,8	10,23	41,32	292,55
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	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 и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак		**25,45**	**24,425**	**104,87**	**743,8**
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	Итого за 2-ой завтрак		**4,9**	**6,3**	**23,6**	**170,7**
Обед	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшенный) с курицей и сметаной	250/15/10	10,4	13,5	25,3	264,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	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 сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		**33,9**	**36,02**	**140,28**	**1021**
Итого за день:			**64,25**	**66,745**	**268,75**	**1932,7**
Цена за день:		**248,35**				

_____ Технолог
_____ Старший повар