

Согласовано: *Директор МБОУ "Алексеевская СОШ №2"*

М.П. Турнина



Утверждаю: Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " " День 1 2025 г.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1
Итого за день:			58,96	55,93	247,588	1766,69
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		27,09	25,52	93,888	746,99
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		32,67	33,19	125,86	962,16
Итого за день:			69,24	66,2	289,598	2050,76
Цена за день:		220,56				

Технолог
Старший повар

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Александровская СОШ №2"
 Турнина А. А.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " " День 2 2025 г.

МЕНЮ Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
Итого за завтрак			26,041	26,255	70,995	635,1
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71
Итого за день:			60,235	58,505	250,215	1737,11
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
Итого за завтрак			28,871	29,085	89,365	752,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		34,04	30,6	152,32	975,49
Итого за день:			67,661	67,585	296,735	2013,19
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано: *Директор СШБОУ "Алексеевская СШ №2"*
Ирина Р. Жукина

Дата " " День 3 2025 г.

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

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		23,03	32,31	83,97	735,71
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		36,75	28,615	157,42	962,36
Итого за день:			64,53	68,825	296,44	1983,37
Цена за день:		220,56				

д
Рю

Технолог
 Старший повар

Согласовано: *Директор* *Ирина Викторовна* *Алексеевская СОШ №2*

Утверждено: *Председатель СПОСПК "Эдем"* *Турнина А. А.*

Дата " ____ " ____ 2025 г.

Утверждено: *Председатель СПОСПК "Эдем"* *Турнина А. А.*

Меню
Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,07	20,74	64,51	587,18
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		31,62	29,78	113,42	840,15
Итого за день:		220,56	58,56	57,05	249,05	1742,13
Цена за день:						

Меню
Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		23,57	24,82	85,98	777,39
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		35,96	36,53	137,08	985,39
Итого за день:		220,56	66,4	67,88	294,18	2077,58
Цена за день:						

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ №2" И.И. Иудина

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем" Турнина А. А.

Дата " " 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		22,031	28,205	77,305	637,14
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,15	3,15	42,8
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		32,73	20,58	114,28	825,42
Итого за день:			59,511	56,685	246,635	1747,86
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		24,791	31,575	97,525	757,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		36,77	29,17	132,17	965,14
Итого за день:			66,311	68,645	284,745	2007,84
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор ООО "Алексеевская СШ № 1" И. С. Кудряшова

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " " День 6 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		24,32	24,59	72,218	606,75
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	225/15/10	6,92	5,15	30,4	191,78
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,86	7,58	33	170
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		29,06	30,765	113,405	815,08
	Итого за день:		58,13	63,255	240,673	1707,13
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10	10,3	11,8	21,14	226,67
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		27,55	27,4	91,038	727,32
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	275/15/10	7,55	5,7	35,42	212,32
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,23	9,09	39,6	204
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		32,82	35,845	135,965	945,75
	Итого за день:		65,12	71,145	282,053	1958,37
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар



Согласовано:

Директор: *Ирина Александровна Турнина*



Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " " 2025 г.

МЕНЮ

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	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,45	21,94	73,74	597,17
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47
	Рагу овощное с птицей	200	13,4	12,56	22,16	245,73
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		26,78	27,2	100,05	798,52
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

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	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		22,13	26,26	103,67	782,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		31,4	36,67	115,98	917,69
Итого за день:			63,01	70,42	289,5	2041,7
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор
Алексеевская санатория



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " " День 8 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		25,44	28,25	60,18	647,78
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Огурцы свежие	60	0,45	0,07	1,5	8,4
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		29,65	23,74	133,91	847,69
Итого за день:			59,84	59,89	249,14	1780,77
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		28,27	31,08	78,55	765,08
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Огурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		33,71	34,21	152,43	962,65
Итого за день:			66,73	73,19	286,03	2013,03
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано: *Директор МБОУ "Алексеевская СОШ №2"*
М.И. Мудина

День 9
 Дата " " 2025 г.

Утверждаю:
 Председатель СНОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,95	24,23	74,198	600,43
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		33,77	29,207	115,62	831,24
			57,47	61,337	244,868	1716,97
Итого за день:		220,56				
Цена за день:						

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		21,84	26,95	93,498	725,54
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		38,45	34,54	141,25	965,11
			65,04	69,39	289,798	1975,95
Итого за день:		220,56				
Цена за день:						

Технолог

Старший повар

Согласовано:  *Директор: С.В. Алексеева* *Самов Алексеевская САМ №2*
М.П. Гудина

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

Дата " _____ " _____ 2025 г.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
Итого за завтрак			22,531	20,035	76,115	582,02
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
Итого за 2-ой завтрак			9,63	9,41	68,18	332,14
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
Итого за обед			25,124	27,05	97,89	817,98
Итого за день:			57,285	56,495	242,185	1732,14
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
Итого за завтрак			25,921	24,495	98,095	718,2
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
Итого за 2-ой завтрак			9,63	9,41	68,18	332,14
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
Итого за обед			28,51	33,32	137,06	949,42
Итого за день:			64,061	67,225	303,335	1999,76
Цена за день:		220,56				



Технолог

Старший повар

Согласовано: _____
 Директор: _____
 Алексейская 10/11/12

Утверждаю: _____
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " _____ " _____ 2025 г.

МЕНЮ
 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	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		23,67	30,37	70,65	620,82
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Помидоры свежие	60	0,67	0,15	3,15	14,4
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		29,75	24,74	126,93	856,92
Итого за день:			58,17	63,01	252,63	1763,04
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
 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	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		26,54	33,36	90,36	743,11
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		33,83	29,08	147,87	977,04
Итого за день:			65,12	70,34	293,28	2005,45
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор Школы №2, Алексеевская СШ №2
Ирина Владимировна

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " " 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,75	24,65	70,378	593,41
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Гороховое пюре	150	5,12	5,82	28,15	205
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		33,59	29,625	119,15	865,8
Итого за день:			57,09	62,175	244,578	1744,51
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		21,58	27,48	88,748	710,73
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		38,62	34,065	141,15	969,85
Итого за день:			64,95	69,445	284,948	1965,88
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор СПОСПК "Эдем" Алексеевская СОШ №2
 Турнина А. А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " _____ " _____ 2025 г.

МЕНЮ
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	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		19,93	20,02	58,98	593,27
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54
	Жаркое из птицы	200	12,84	8,87	31,07	247,72
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		27,69	28,77	108,3	839,3
Итого за день:			57,1	56,28	237,13	1774,18
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
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	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		23,4	23,92	79,11	726,64
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Жаркое из птицы	250	16,05	11,09	38,84	309,66
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		35,32	34,86	133,58	919,84
Итого за день:			68,2	66,27	282,54	1988,09
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " _____ " День 14 2025 г.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,45	30,37	70,65	620,82
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		33,06	19,397	117	821,8
Итого за день:			56,26	57,667	242,7	1727,92
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		21,32	33,36	90,36	743,11
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		37,52	26,23	138,29	989,91
Итого за день:			63,59	67,49	283,7	2018,32
Цена за день:		220,56				



Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ №2"
Ирина А. А. Турнина

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " " День 15 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1
Итого за день:			58,96	55,93	247,588	1766,69
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		27,09	25,52	93,888	746,99
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1
	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		32,67	33,19	125,86	962,16
Итого за день:			69,24	66,2	289,598	2050,76
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано

директор ИЗОУ, Алексеевская СОШ № 2
И. В. Иудина



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.



Дата " 16 " _____ 2025 г.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		26,041	26,255	70,995	635,1
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71
	Итого за день:		60,235	58,505	250,215	1737,11
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		28,871	29,085	89,365	752,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		34,04	30,6	152,32	975,49
	Итого за день:		67,661	67,585	296,735	2013,19
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано: _____

Директор

Муниципальное учреждение
«Центр занятости населения
Татарстан»

ИНН 16050754367

Утверждаю:
Председатель СПОС

Дата " " День 17 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49
Цена за день:		220,56				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		23,03	32,31	83,97	735,71
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		36,75	28,615	157,42	962,36
	Итого за день:		64,53	68,825	296,44	1983,37
Цена за день:	220,56					

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ" -
И. В. Пудова

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " " 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,07	20,74	64,51	587,18
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		31,62	29,78	113,42	840,15
Итого за день:			58,56	57,05	249,05	1742,13
Цена за день:		220,56				

МЕНЮ

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		23,57	24,82	85,98	777,39
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		35,96	36,53	137,08	985,39
Итого за день:			66,4	67,88	294,18	2077,58
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор *А.А. Алексеевич* 10/11/12



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " " 2025 г.

МЕНЮ
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	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		22,031	28,205	77,305	637,14
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,15	3,15	42,8
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		32,73	20,58	114,28	825,42
	Итого за день:		59,511	56,685	246,635	1747,86
Цена за день:		220,56				

А.А. Алексеевич

Технолог

Старший повар

Согласовано:

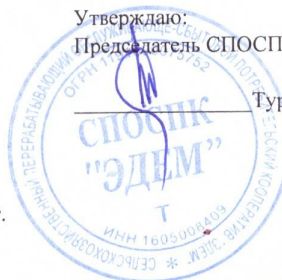
Директор МБОУ "Александровская санкт"
 И. Г. Игудина



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " _____ " День 20 _____ 2025 г.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		24,32	24,59	72,218	606,75
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	225/15/10	6,92	5,15	30,4	191,78
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,86	7,58	33	170
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		29,06	30,765	113,405	815,08
Итого за день:			58,13	63,255	240,673	1707,13
Цена за день:		220,56				

И. Г. Игудина

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 1"
Исирова И. В.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " " День 21 2025 г.

МЕНЮ
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	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,45	21,94	73,74	597,17
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47
	Рагу овощное с птицей	200	13,4	12,56	22,16	245,73
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		26,78	27,2	100,05	798,52
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар

Технолог

Старший повар