

Согласовано:
 Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Александровского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСНК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

Дата * 03 * июль 2023 г. День 1

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
	Опалы	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:		200,37				



Технолог



Старший повар



Следовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



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

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 2
 Дата " 04 июля 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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:		200,37				

Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Александровского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Туркина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

Дата "05" сентября 2023г. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
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:		200,37				



 Технолог



 Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А. А.



МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 4
 Дата * 05 * июля 2023 г.

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:	200,37					



 Технолог



 Старший повар



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСЛК "Элем"
Турнина А. А.


МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 5
Дата "04" сентября 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
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:		200,37				



Технолог



Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Александровского муниципального района
 Шакирова Д. Д.

Утверждено:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 6
 Дата "08. сентября 2023 г.

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 клецками 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:		200,37				



 Технолог



 Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Александровского муниципального района
Шавирова Д. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Элем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 7
Дата "10" июля 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеница 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 мжб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рагу овощей 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:		200,37				

Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Александровский муниципальный район

 Шакирова Д. Д.

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"

 Турмина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 8
Дата "11" июля 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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	Отурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14
	Рассольник Ленинградский на квс 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:		200,37				


Технолог


Старший повар



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Александровского муниципального района
Шажирова Д. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 9
Дата "12" июля 2023 г.

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
Итого за день:			65,04	69,39	289,798	1975,95
Цена за день:		200,37				





Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Александровского муниципального района
Шахирова Д. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Туркина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 10
Дата "13" июля 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
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:		200,37				



Технолог



Старший повар

Составлено:
 Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Александровского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Турина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 11
 Дата "14" июля 2023г.

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		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 квасе со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Макаронные изделия 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:		200,37				

Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Туркина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 12
 Дата "15" июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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
	Кавказ 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:		200,37				



 Технолог



 Старший повар



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 13
Дата " 17 июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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 миб 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:		200,37				

Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Борникова
 Александровского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 14
 Дата " 18 " июля 2023 г.

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 мжб 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:		200,37				



Технолог



Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Бороникова
 Александровского муниципального района
 Шаварова Д. Д.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 Лагерь труда и отдыха

День 15
 Дата * 19 * июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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 миб	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:		200,37				



Технолог



Старший повар



Согласовано,
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 16
Дата "20 июля 2023 г.

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
	Залежанка 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:		200,37				



Технолог



Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 17
Дата "21" *Июль* 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
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
	Картофельные 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:		200,37				


Технолог


Старший повар



Согласовано:
Директор МБОУ "Александровская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Александровского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А. А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

День 18
Дата "22" июля 2023 г.

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 квасе 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:		200,37				


Технолог


Старший повар