

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



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

День 1  
 Дата "16" июля 2022

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,57</b>	<b>21,71</b>	<b>72,828</b>	<b>605,98</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>25,91</b>	<b>26,73</b>	<b>104,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,96</b>	<b>55,93</b>	<b>247,588</b>	<b>1766,69</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

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.

День 2  
 Дата "26" июля 2022 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,041</b>	<b>26,255</b>	<b>70,995</b>	<b>635,1</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,444</b>	<b>24,35</b>	<b>124,17</b>	<b>816,71</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>60,235</b>	<b>58,505</b>	<b>250,215</b>	<b>1737,11</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,871</b>	<b>29,085</b>	<b>89,365</b>	<b>752,4</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

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.



Дата " 17 " июли 2022 г. День 3

**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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,19</b>	<b>29,5</b>	<b>65,6</b>	<b>618,24</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,9</b>	<b>26,432</b>	<b>128,89</b>	<b>804,95</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,84</b>	<b>63,832</b>	<b>249,54</b>	<b>1708,49</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,03</b>	<b>32,31</b>	<b>83,97</b>	<b>735,71</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,75</b>	<b>28,615</b>	<b>157,42</b>	<b>962,36</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,53</b>	<b>68,825</b>	<b>296,44</b>	<b>1983,37</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар



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



Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Дата " 28 " сентября 2022 г. День 4

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,07</b>	<b>20,74</b>	<b>64,51</b>	<b>587,18</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
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
	Макаронь 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,62</b>	<b>29,78</b>	<b>113,42</b>	<b>840,15</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,56</b>	<b>57,05</b>	<b>249,05</b>	<b>1742,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,57</b>	<b>24,82</b>	<b>85,98</b>	<b>777,39</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
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
	Макаронь 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,96</b>	<b>36,53</b>	<b>137,08</b>	<b>985,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,4</b>	<b>67,88</b>	<b>294,18</b>	<b>2077,58</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.



День 5

Дата "29" июля 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,031</b>	<b>28,205</b>	<b>77,305</b>	<b>637,14</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,73</b>	<b>20,58</b>	<b>114,28</b>	<b>825,42</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>59,511</b>	<b>56,685</b>	<b>246,635</b>	<b>1747,86</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,791</b>	<b>31,575</b>	<b>97,525</b>	<b>757,4</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,77</b>	<b>29,17</b>	<b>132,17</b>	<b>965,14</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,311</b>	<b>68,645</b>	<b>284,745</b>	<b>2007,84</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

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.



День 6

Дата "30" *сентября* 2022 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,32</b>	<b>24,59</b>	<b>72,218</b>	<b>606,75</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с клецками 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>29,06</b>	<b>30,765</b>	<b>113,405</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,13</b>	<b>63,255</b>	<b>240,673</b>	<b>1707,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,55</b>	<b>27,4</b>	<b>91,038</b>	<b>727,32</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,82</b>	<b>35,845</b>	<b>135,965</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>65,12</b>	<b>71,145</b>	<b>282,053</b>	<b>1958,37</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

Технолог

Старший повар



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



Утверждает  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

День 7  
 Дата " 1 " августа 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,45</b>	<b>21,94</b>	<b>73,74</b>	<b>597,17</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,78</b>	<b>27,2</b>	<b>100,05</b>	<b>798,52</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,71</b>	<b>56,63</b>	<b>243,64</b>	<b>1737,3</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,13</b>	<b>26,26</b>	<b>103,67</b>	<b>782,4</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,4</b>	<b>36,67</b>	<b>115,98</b>	<b>917,69</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,01</b>	<b>70,42</b>	<b>289,5</b>	<b>2041,7</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.



Дата " 2 " августа 2022

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,44</b>	<b>28,25</b>	<b>60,18</b>	<b>647,78</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
		<b>Итого за обед</b>		<b>29,65</b>	<b>23,74</b>	<b>133,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>59,84</b>	<b>59,89</b>	<b>249,14</b>	<b>1780,77</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,27</b>	<b>31,08</b>	<b>78,55</b>	<b>765,08</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,71</b>	<b>34,21</b>	<b>152,43</b>	<b>962,65</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,73</b>	<b>73,19</b>	<b>286,03</b>	<b>2013,03</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

Дата " 5 " августа 2022 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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,95</b>	<b>24,23</b>	<b>74,198</b>	<b>600,43</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Ши 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,77</b>	<b>29,207</b>	<b>115,62</b>	<b>831,24</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,47</b>	<b>61,337</b>	<b>244,868</b>	<b>1716,97</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,84</b>	<b>26,95</b>	<b>93,498</b>	<b>725,54</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Ши 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
<b>Итого за обед</b>		<b>38,45</b>	<b>34,54</b>	<b>141,25</b>	<b>965,11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>65,04</b>	<b>69,39</b>	<b>289,798</b>	<b>1975,95</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

Технолог

Старший повар



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

Подтверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Шакирова Д. Д.

Турнина А. А.



День 10  
 Дата " 4 " августа 2022 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 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,531</b>	<b>20,035</b>	<b>76,115</b>	<b>582,02</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,63</b>	<b>9,41</b>	<b>68,18</b>	<b>332,14</b>
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
<b>Итого за обед</b>			<b>25,124</b>	<b>27,05</b>	<b>97,89</b>	<b>817,98</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,285</b>	<b>56,495</b>	<b>242,185</b>	<b>1732,14</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,921</b>	<b>24,495</b>	<b>98,095</b>	<b>718,2</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,63</b>	<b>9,41</b>	<b>68,18</b>	<b>332,14</b>
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
<b>Итого за обед</b>			<b>28,51</b>	<b>33,32</b>	<b>137,06</b>	<b>949,42</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,061</b>	<b>67,225</b>	<b>303,335</b>	<b>1999,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

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.



День 11  
 Дата " 5 " августа 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,67</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</b>	<b>620,82</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,75</b>	<b>24,74</b>	<b>126,93</b>	<b>856,92</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,17</b>	<b>63,01</b>	<b>252,63</b>	<b>1763,04</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,54</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,83</b>	<b>29,08</b>	<b>147,87</b>	<b>977,04</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>65,12</b>	<b>70,34</b>	<b>293,28</b>	<b>2005,45</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

*Handwritten signature*

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.

День 12  
 Дата " 6 " августа 2022 г.

**МЕНЮ**  
 Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,75</b>	<b>24,65</b>	<b>70,378</b>	<b>593,41</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,59</b>	<b>29,625</b>	<b>119,15</b>	<b>865,8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,09</b>	<b>62,175</b>	<b>244,578</b>	<b>1744,51</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**МЕНЮ**  
 Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,58</b>	<b>27,48</b>	<b>88,748</b>	<b>710,73</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,62</b>	<b>34,065</b>	<b>141,15</b>	<b>969,85</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,95</b>	<b>69,445</b>	<b>284,948</b>	<b>1965,88</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

День 13  
 Дата " 9 " августа 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,93</b>	<b>20,02</b>	<b>58,98</b>	<b>593,27</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,69</b>	<b>28,77</b>	<b>108,3</b>	<b>839,3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,1</b>	<b>56,28</b>	<b>237,13</b>	<b>1774,18</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>23,92</b>	<b>79,11</b>	<b>726,64</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,32</b>	<b>34,86</b>	<b>133,58</b>	<b>919,84</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>68,2</b>	<b>66,27</b>	<b>282,54</b>	<b>1988,09</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

День 14

Дата " 9 " августа 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,45</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</b>	<b>620,82</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,06</b>	<b>19,397</b>	<b>117</b>	<b>821,8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,26</b>	<b>57,667</b>	<b>242,7</b>	<b>1727,92</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,32</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,52</b>	<b>26,23</b>	<b>138,29</b>	<b>989,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,59</b>	<b>67,49</b>	<b>283,7</b>	<b>2018,32</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.



Дата " 10 " августа 2015 г. День 15

**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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,57</b>	<b>21,71</b>	<b>72,828</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,91</b>	<b>26,73</b>	<b>104,91</b>	<b>819,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,96</b>	<b>55,93</b>	<b>247,588</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

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.

День 16  
 Дата " 11 " августа 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,041</b>	<b>26,255</b>	<b>70,995</b>	<b>635,1</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,444</b>	<b>24,35</b>	<b>124,17</b>	<b>816,71</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,235</b>	<b>58,505</b>	<b>250,215</b>	<b>1737,11</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,871</b>	<b>29,085</b>	<b>89,365</b>	<b>752,4</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.



Дата "12" <sup>День 17</sup> августа 2022 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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,19</b>	<b>29,5</b>	<b>65,6</b>	<b>618,24</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,9</b>	<b>26,432</b>	<b>128,89</b>	<b>804,95</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,84</b>	<b>63,832</b>	<b>249,54</b>	<b>1708,49</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,03</b>	<b>32,31</b>	<b>83,97</b>	<b>735,71</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,75</b>	<b>28,615</b>	<b>157,42</b>	<b>962,36</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,53</b>	<b>68,825</b>	<b>296,44</b>	<b>1983,37</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

День 18  
 Дата " 13 " августа 2022 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,07</b>	<b>20,74</b>	<b>64,51</b>	<b>587,18</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,62</b>	<b>29,78</b>	<b>113,42</b>	<b>840,15</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,56</b>	<b>57,05</b>	<b>249,05</b>	<b>1742,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

**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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,57</b>	<b>24,82</b>	<b>85,98</b>	<b>777,39</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,96</b>	<b>36,53</b>	<b>137,08</b>	<b>985,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,4</b>	<b>67,88</b>	<b>294,18</b>	<b>2077,58</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар



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

*Шакирова Д. Д.*

Шакирова Д. Д.



Утверждено:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Дата " 15 " августа 2022

День 19

**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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,031</b>	<b>28,205</b>	<b>77,305</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,73</b>	<b>20,58</b>	<b>114,28</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>59,511</b>	<b>56,685</b>	<b>246,635</b>	<b>1747,86</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

*Сайт*  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар



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



Сверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

День 20  
 Дата " 16 " августа 2022 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 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,32</b>	<b>24,59</b>	<b>72,218</b>	<b>606,75</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с клецками 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,06</b>	<b>30,765</b>	<b>113,405</b>	<b>815,08</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,13</b>	<b>63,255</b>	<b>240,673</b>	<b>1707,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.



День 21

Дата " 17 " августа 2022 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 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,45</b>	<b>21,94</b>	<b>73,74</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>26,78</b>	<b>27,2</b>	<b>100,05</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,71</b>	<b>56,63</b>	<b>243,64</b>	<b>1737,3</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>159,2</b>				

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар