



День 1  
Дата 28.10.2025 г.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи     | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>и ценность<br>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<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>и ценность<br>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







День 4  
Дата "31. июля" 2025 г.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь.

| Прием пищи     | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>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                             |
|                | Макаронные изделия 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<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>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                             |
|                | Макаронные изделия со сливочным маслом      | 180                   | 6,84                 | 8,93  | 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





День 6  
Дата " 2 " августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи            | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>и ценность<br>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>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>220,56</b>         |                      |               |                |                                      |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи            | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>и ценность<br>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          | 271,35                               |
|                       | 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>945,75</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>220,56</b>         |                      |               |                |                                      |

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

Технолог  
Старший повар



День 7  
Дата " 4 " августа 2025 г.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи     | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>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 мжб | 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<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>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 мжб | 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



День 8  
Дата 5 августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                       |                                                |                       | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                       |
| 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                     |
|                       | Макаронны 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>847,69</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>220,56</b>         |                      |              |               |                            |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                       |                                                |                       | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                       |
| 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                     |
|                       | Макаронны 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>220,56</b>         |                      |              |               |                            |

\_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар



День 9  
Дата " 6 " августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи            | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>и ценность<br>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                                |
|                       | 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                                 |
|                       | <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>220,56</b>         |                      |               |                |                                      |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи            | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая<br>и ценность<br>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                                 |
|                       | 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                                 |
|                       | <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>220,56</b>         |                      |              |                |                                      |

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

Технолог

Старший повар



День 10  
Дата " 7 " августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи            | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>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                                 |
| 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<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>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:         |                                              | 220,56                |                      |        |          |                                    |

\_\_\_\_\_  
Технолог

\_\_\_\_\_  
Старший повар



День 11  
Дата " 8 " августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь.

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>и 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 уроком                          | 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 мяб 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                          |
|                       | Салат 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>220,56</b>         |                      |              |               |                              |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>и 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 уроком                          | 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 мяб 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                          |
|                       | Салат 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>220,56</b>         |                      |              |               |                              |

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

Технолог  
Старший повар





День 13  
Дата " 11 " августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|---------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                       |                                             |                       | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                       |
| 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>220,56</b>         |                      |              |               |                            |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|---------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                       |                                             |                       | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                       |
| 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>220,56</b>         |                      |              |               |                            |

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

Технолог

Старший повар



День 14  
Дата "12" августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь.

| Прием пищи            | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>и ценность<br>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 мжб 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>220,56</b>         |                      |               |              |                                      |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи            | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>и ценность<br>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 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                                 |
|                       | <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>220,56</b>         |                      |              |               |                                      |

\_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар



День 15  
Дата "13" августа 2023 г.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи     | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>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                             |
|                | Кавказ 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 мясе | 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<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>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                                |
|                | Кавказ 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 мясе | 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:



День 16  
Дата "14" августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>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>                     |
| Цена за день: |                                                 | 220,56                |                      |               |                |                                    |

**МЕНЮ**  
Лагерь труда и отдыха

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>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>                     |
| Цена за день: |                                                 | 220,56                |                      |               |                |                                    |

\_\_\_\_\_

Технолог

Старший повар





Согласовано:



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

День 19  
Дата "16" августа 2025 г.

**МЕНЮ**  
Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи    | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>и ценность<br>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:                                | 220,56                | 59,511               | 56,685 | 246,635  | 1747,86                              |
| Цена за день: |                                               |                       |                      |        |          |                                      |

\_\_\_\_\_  
Технолог

\_\_\_\_\_  
Старший повар

Согласовано:



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А. А.



День 20

Дата "13" августа 2025

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

| Прием пищи     | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>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 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                               |
|                | 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                |                      |        |          |                                    |

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

Технолог

Старший повар

