



Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагерях труда и отдыха с дневным прибыванием детей без сна в период каникул  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1	№102
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,871</b>	<b>29,085</b>	<b>89,365</b>	<b>752,4</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
<b>Итого за обед</b>		<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,03</b>	<b>32,31</b>	<b>83,97</b>	<b>735,71</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,75</b>	<b>28,615</b>	<b>157,42</b>	<b>962,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,53</b>	<b>68,825</b>	<b>296,44</b>	<b>1983,37</b>	



ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			23,57	24,82	85,98	777,39
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238	№338
	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	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макаронные изделия со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед			35,96	36,53	137,08	985,39
Итого за день:			66,4	67,88	294,18	2077,58	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			24,791	31,575	97,525	757,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
Итого за 2-ой завтрак			4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33	№71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед			36,77	29,17	132,17	965,14
Итого за день:			66,311	68,645	284,745	2007,84	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10	10,3	11,8	21,14	226,67	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			27,55	27,4	91,038	727,32
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
Итого за 2-ой завтрак			4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	275/15/10	7,55	5,7	35,42	212,32	№108
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,23	9,09	39,6	204	№171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216	№260
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед			32,82	35,845	135,965	945,75
Итого за день:			65,12	71,145	282,053	1958,37	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			22,13	26,26	103,67	782,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
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	№24



	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17	№289
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,4</b>	<b>36,67</b>	<b>115,98</b>	<b>917,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,01</b>	<b>70,42</b>	<b>289,5</b>	<b>2041,7</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,27</b>	<b>31,08</b>	<b>78,55</b>	<b>765,08</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макарони отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	№279
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<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>ДЕНЬ 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,84</b>	<b>26,95</b>	<b>93,498</b>	<b>725,54</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Кнели куриные	100*	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<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>ДЕНЬ 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,921</b>	<b>24,495</b>	<b>98,095</b>	<b>718,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,63</b>	<b>9,41</b>	<b>68,18</b>	<b>332,14</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,51</b>	<b>33,32</b>	<b>137,06</b>	<b>949,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,061</b>	<b>67,225</b>	<b>303,335</b>	<b>1999,76</b>	
<b>ДЕНЬ 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом*	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,54</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>	

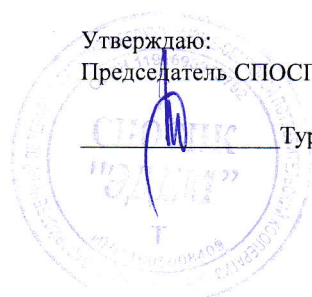


2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
Обед	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24	№71
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<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>ДЕНЬ 12</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,58</b>	<b>27,48</b>	<b>88,748</b>	<b>710,73</b>	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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	№59
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246	№306
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,62</b>	<b>34,065</b>	<b>141,15</b>	<b>969,85</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,95</b>	<b>69,445</b>	<b>284,948</b>	<b>1965,88</b>	
<b>ДЕНЬ 13</b>							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<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	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	<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	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Жаркое из птицы	250	16,05	11,09	38,84	309,66	ТТК №50
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<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>ДЕНЬ 14</b>							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<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	№389
	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	№24
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<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>	





Согласовано:  
 Директор МБОУ "Биярская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климova М.А.




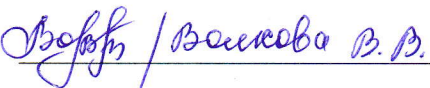
Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 1  
 Дата " 01 " июня 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
 \_\_\_\_\_  
 Технолог

  
 \_\_\_\_\_  
 Старший повар





Согласовано:  
Директор МБОУ "Биллярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климova М.А.




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

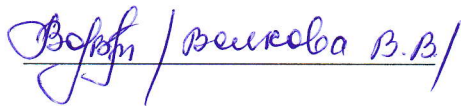
МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 2  
Дата " 02 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,871</b>	<b>29,085</b>	<b>89,365</b>	<b>752,4</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
\_\_\_\_\_

Технолог



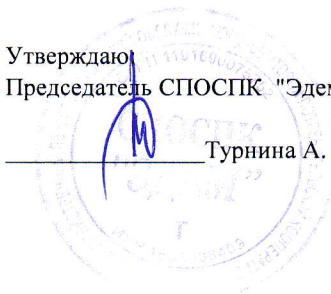
Старший повар



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климова М.А.

Утверждаю  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 3  
 Дата " 03 " июня 2023 г.

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

Технолог

Старший повар






Согласовано:  
 Директор МБОУ "Биларская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климова М.А.

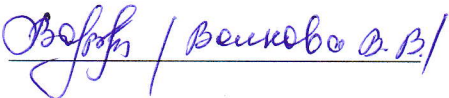
Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 4  
 Дата " 05 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,57</b>	<b>24,82</b>	<b>85,98</b>	<b>777,39</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	* 200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,96</b>	<b>36,53</b>	<b>137,08</b>	<b>985,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,4</b>	<b>67,88</b>	<b>294,18</b>	<b>2077,58</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

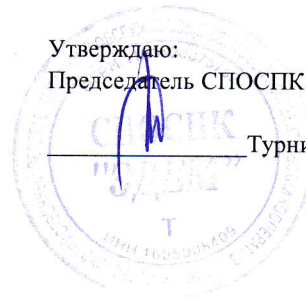
  
 \_\_\_\_\_ Технолог

  
 \_\_\_\_\_ Старший повар





Согласовано:  
Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.


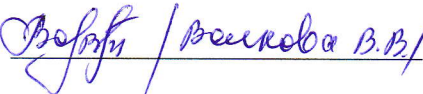


Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 5  
Дата " 06 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,791</b>	<b>31,575</b>	<b>97,525</b>	<b>757,4</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,77</b>	<b>29,17</b>	<b>132,17</b>	<b>965,14</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,311</b>	<b>68,645</b>	<b>284,745</b>	<b>2007,84</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
\_\_\_\_\_  


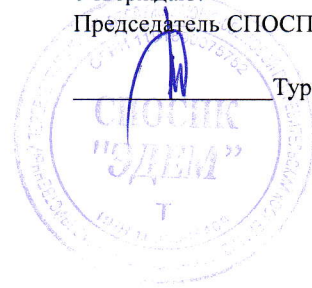
Технолог

Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Бил'арская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"




Турнина А. А.

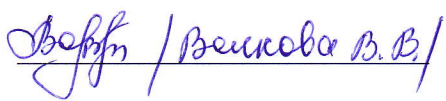
МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 6  
Дата " 07 " июля 2023 г.

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

  
\_\_\_\_\_

Технолог



Старший повар





Согласовано:  
 Директор МБОУ "Биларская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климова М.А.


Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 7  
 Дата "08" июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,13</b>	<b>26,26</b>	<b>103,67</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>			<b>31,4</b>	<b>36,67</b>	<b>115,98</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,01</b>	<b>70,42</b>	<b>289,5</b>	<b>2041,7</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				



Технолог



Старший повар



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Биларская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климова М.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 8

Дата " 09 " июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	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>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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
	Макароньы 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>200,37</b>				

*[Handwritten signature]*

Технолог

*[Handwritten signature: Волкова В.В.]*

Старший повар





Согласовано:  
Директор МБОУ "Билиарская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.


Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

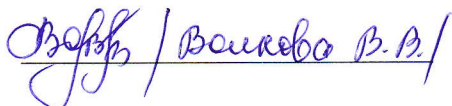
МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 9  
Дата " 10 " июня 2022 г.

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

  
\_\_\_\_\_

Технолог

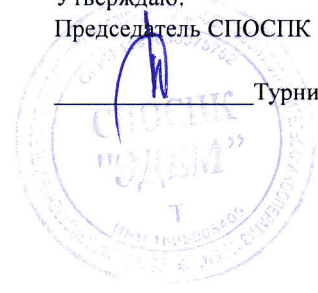
  
\_\_\_\_\_

Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.


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

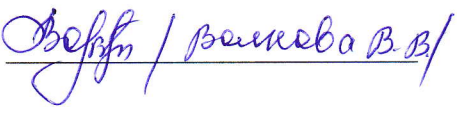


МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 10  
Дата "13" июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,921</b>	<b>24,495</b>	<b>98,095</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,63</b>	<b>9,41</b>	<b>68,18</b>	<b>332,14</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>			<b>28,51</b>	<b>33,32</b>	<b>137,06</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,061</b>	<b>67,225</b>	<b>303,335</b>	<b>1999,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
\_\_\_\_\_  
Технолог

  
\_\_\_\_\_  
Старший повар





Согласовано:  
 Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климова М.А.





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

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 11  
 Дата " 14 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,54</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	* 200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,83</b>	<b>29,08</b>	<b>147,87</b>	<b>977,04</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>65,12</b>	<b>70,34</b>	<b>293,28</b>	<b>2005,45</b>	
<b>Цена за день:</b>	<b>200,37</b>					

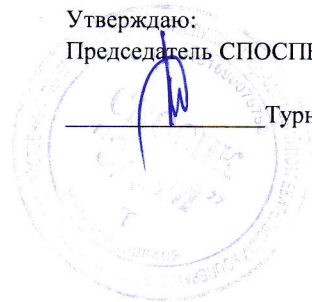
  
 \_\_\_\_\_ Технолог

  
 \_\_\_\_\_ Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Биярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

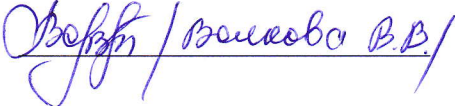
МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

Дата "15" июль День 12  
2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,58</b>	<b>27,48</b>	<b>88,748</b>
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>
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	<b>Итого за обед</b>			<b>38,62</b>	<b>34,065</b>	<b>141,15</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,95</b>	<b>69,445</b>	<b>284,948</b>	<b>1965,88</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
\_\_\_\_\_

Технолог

  
\_\_\_\_\_

Старший повар





Согласовано:  
Директор МБОУ "Билиарская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

Дата " 16 " июль 2023 г. День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>	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>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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>200,37</b>				

Технолог

Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.





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

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 14  
Дата " 14 " июля 2023 г.

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

  
\_\_\_\_\_  


Технолог

Старший повар





Согласовано:  
Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.


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

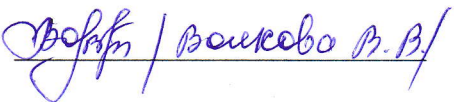


МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 15  
Дата " 19 " июля 2023 г.

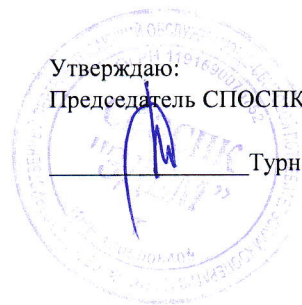
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	* 200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
\_\_\_\_\_  
Технолог

  
\_\_\_\_\_  
Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Биллярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.


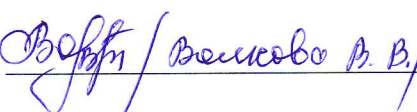


Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 16  
Дата " 20 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>	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>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>
<b>Итого за день:</b>		*	<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
\_\_\_\_\_  


Технолог

Старший повар



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Биллярская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климova М.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 17  
 Дата " 21 " июля 2023 г.

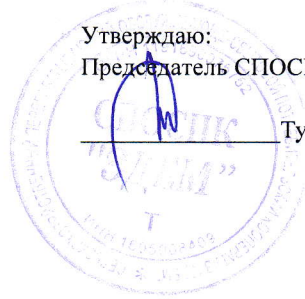
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12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

Технолог

Старший повар



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Билирская СОШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Климova М.А.




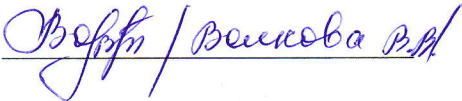
Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Лагерь труда и отдыха

День 18  
 Дата " 22 " июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,57</b>	<b>24,82</b>	<b>85,98</b>	<b>777,39</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	Рассольник Ленинградский на квасе со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	* 200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,96</b>	<b>36,53</b>	<b>137,08</b>	<b>985,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,4</b>	<b>67,88</b>	<b>294,18</b>	<b>2077,58</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
 \_\_\_\_\_ Технолог

  
 \_\_\_\_\_ Старший повар