



Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул
Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98	
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 моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97	№102
	Макарони отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№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	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1	
Итого за день:			58,96	55,93	247,588	1766,69	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		26,041	26,255	70,995	635,1	
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 овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77	№82
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71	
Итого за день:			60,235	58,505	250,215	1737,11	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24	
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 белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95		
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49	
ДЕНЬ 4							

Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		20,07	20,74	64,51	587,18	
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	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		31,62	29,78	113,42	840,15	
Итого за день:			58,56	57,05	249,05	1742,13	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша молочная манная молочная	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		22,031	28,205	77,305	637,14	
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	60	0,66	3,15	3,15	42,8	№71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		32,73	20,58	114,28	825,42	
Итого за день:			59,511	56,685	246,635	1747,86	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
		Итого за завтрак		24,32	24,59	72,218	606,75
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	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	225/15/10	6,92	5,15	30,4	191,78	№108
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,86	7,58	33	170	№171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216	№260
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		29,06	30,765	113,405	815,08	
Итого за день:			58,13	63,255	240,673	1707,13	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,45	21,94	73,74	597,17	
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	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47	№101

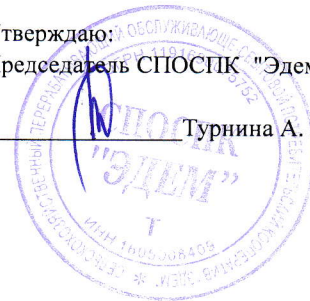
	Рагу овощное с птицей	200	13,4	12,56	22,16	245,73	№289
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		26,78	27,2	100,05	798,52	
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3	
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		25,44	28,25	60,18	647,78	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Огурцы свежие	60	0,45	0,07	1,5	8,4	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№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	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,65	23,74	133,91	847,69	
Итого за день:			59,84	59,89	249,14	1780,77	
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,95	24,23	74,198	600,43	
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 отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		33,77	29,207	115,62	831,24	
Итого за день:			57,47	61,337	244,868	1716,97	
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша молочная манная молочная	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		22,531	20,035	76,115	582,02	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	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	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47	№101
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		25,124	27,05	97,89	817,98	
Итого за день:			57,285	56,495	242,185	1732,14	
ДЕНЬ 11							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Омлет натуральный	80	5,22 *	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		23,67	30,37	70,65	620,82	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338

		Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Помидоры свежие	60	0,67	0,15	3,15	14,4	№71	
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77	№82	
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№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	70	4,74	1,75	26,12	136,05		
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359	
	Итого за обед		29,75	24,74	126,93	856,92		
Итого за день:			58,17	63,01	252,63	1763,04		
ДЕНЬ 12								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173	
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2	
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338	
	Итого за завтрак		18,75	24,65	70,378	593,41		
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	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112	
	Гороховое пюре	150	5,12	5,82	28,15	205	№306	
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268	
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05		
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342	
	Итого за обед		33,59	29,625	119,15	865,8		
Итого за день:			57,09	62,175	244,578	1744,51		
ДЕНЬ 13								
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173	
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209	
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338	
	Итого за завтрак		19,93	20,02	58,98	593,27		
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 отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52	
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96	
	Жаркое из птицы	200	12,84	8,87	31,07	247,72	ТТК №50	
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05		
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348	
	Итого за обед		27,69	28,77	108,3	839,3		
Итого за день:			57,1	56,28	237,13	1774,18		
ДЕНЬ 14								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175	
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120	
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1	
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338	
	Итого за завтрак		18,45	30,37	70,65	620,82		
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 овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24	
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88	
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312	
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234	
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05		
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359	
	Итого за обед		33,06	19,397	117	821,8		
Итого за день:			56,26	57,667	242,7	1727,92		



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

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



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 1
Дата " 01 " июня 2023 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	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	* 200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1
Итого за день:			58,96	55,93	247,588	1766,69
Цена за день:		200,37				



Технолог



Старший повар



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

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



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 2
Дата " 02 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		26,041	26,255	70,995	635,1
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71
	Итого за день:		60,235	58,505	250,215	1737,11
Цена за день:		200,37				

Технолог

Старший повар




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

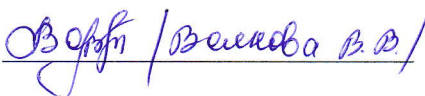


МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3
Дата " 03 " июля 2023 г.

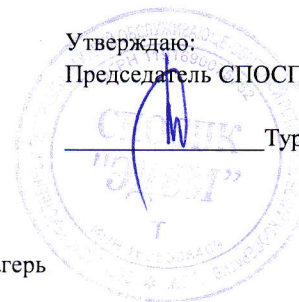
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49
Цена за день:		200,37				


Технолог


Старший повар



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



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 05 " июль 2022 г. День 4

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

Технолог

Старший повар



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


Утверждаю
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.



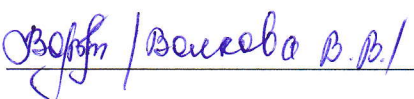
МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 06 " июня 2022 г. День 5

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



 Технолог



 Старший повар



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



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

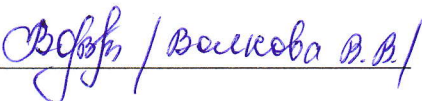
МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 07 " июня 2023 г. День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	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:		200,37				



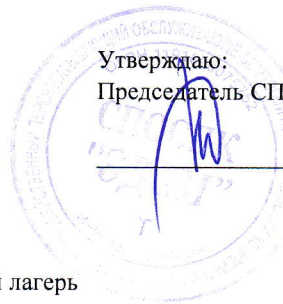
Технолог



Старший повар



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



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 08 " июль 2023 г. День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,45	21,94	73,74	597,17
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47
	Рагу овощное с птицей	200	13,4	12,56	22,16	245,73
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		26,78	27,2	100,05	798,52
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3
Цена за день:		* 200,37				

Технолог

Старший повар



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

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

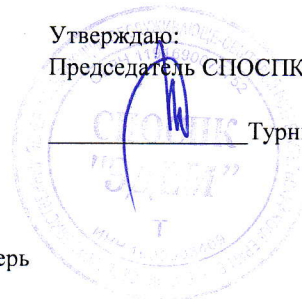
МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 8
Дата " 09 " июня 2023 г.

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

Технолог


Старший повар

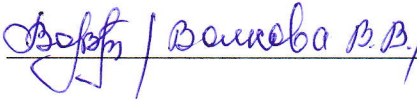


МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 10 " июня 2023 г. День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,95	24,23	74,198	600,43
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		33,77	29,207	115,62	831,24
Итого за день:			57,47	61,337	244,868	1716,97
Цена за день:		200,37				





Технолог

Старший повар



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

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



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата "13" июня 2023 г. День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак			22,531	20,035	76,115
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
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:		200,37				

Технолог

Старший повар



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


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

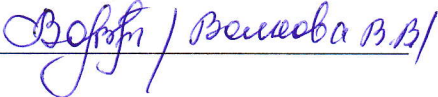


МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 12
 Дата " 15 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,75	24,65	70,378	593,41
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Гороховое пюре	150	5,12	5,82	28,15	205
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		33,59	29,625	119,15	865,8
Итого за день:			57,09	62,175	244,578	1744,51
Цена за день:		200,37				


 _____ Технолог


 _____ Старший повар



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


Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

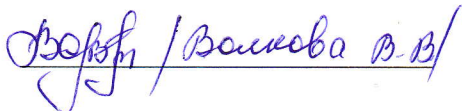
Турнина А. А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 13
Дата " 16 " июни 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	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		19,93	20,02	58,98	593,27
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54
	Жаркое из птицы	200	12,84	8,87	31,07	247,72
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		27,69	28,77	108,3	839,3
Итого за день:			57,1	56,28	237,13	1774,18
Цена за день:		200,37				

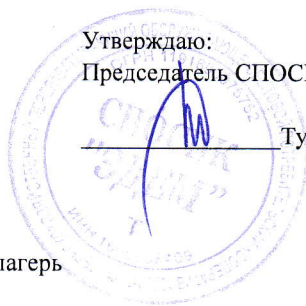

Технолог


Старший повар

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

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"


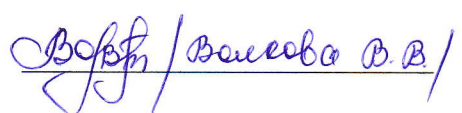
Турнина А. А.



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

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


 _____ Технолог

 _____ Старший повар

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



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"




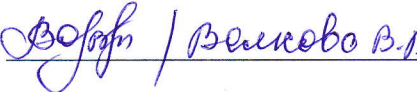
Турнина А. А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 15
Дата "19" июня 2023 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	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	* 200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1
Итого за день:			58,96	55,93	247,588	1766,69
Цена за день:		200,37				





Технолог

Старший повар



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




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

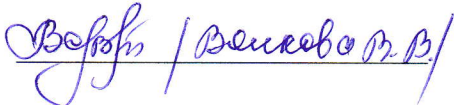
МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 20 " июля 2023 г. День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		26,041	26,255	70,995	635,1
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71
Итого за день:			60,235	58,505	250,215	1737,11
Цена за день:		200,37				



Технолог

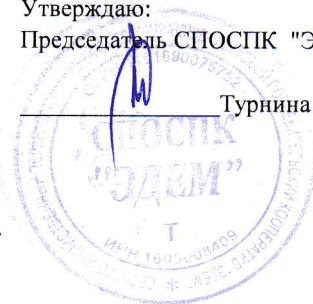


Старший повар



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

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

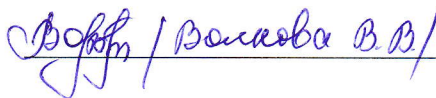
МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 17
Дата " 21 " июня 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	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49
Цена за день:		200,37				



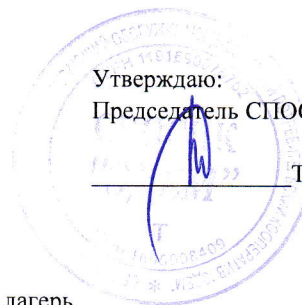
Технолог



Старший повар



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



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 18
Дата " 22 " 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	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 отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	* 200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед			31,62	29,78	113,42
Итого за день:			58,56	57,05	249,05	1742,13
Цена за день:		200,37				

Технолог

Старший повар



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

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 19
Дата " 23 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	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
Итого за день:			59,511	56,685	246,635	1747,86
Цена за день:		200,37				

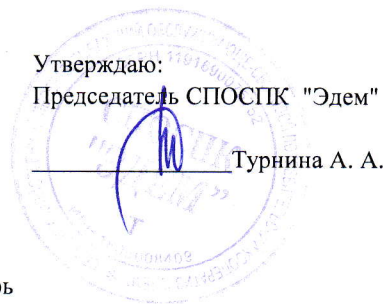
Технолог

Старший повар

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



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

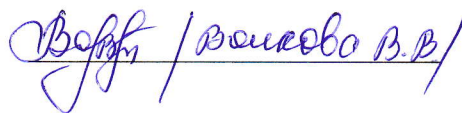
МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 24 " июня День 20
 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	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:		200,37				



Технолог



Старший повар