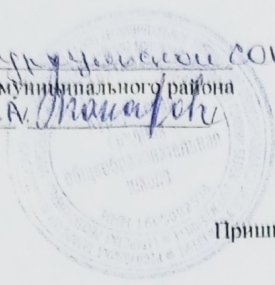


Согласовано:

Директор МБОУ *Курчуминской СОШ*
Александрова муниципального района
Курчуминский А. А. Александров



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


МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 1

Дата "30" марта 2026 г.

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак			22,17	21,99	89,88
2-ой завтрак	Сок в ИУ	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак		1,8	6,6	27,3	175,8
Обед	Салат из припущенной моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед		28,34	29,47	122,61	866,89
Итого за день:			52,31	58,06	239,79	1695,45
Цена за день:		248,35				



Технолог

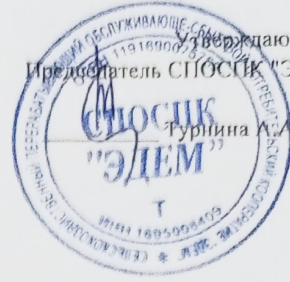
Тимова

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ Туркешевского СОШ
Александровский муниципального района
Иванов Т.А. / *Иванов*

Сверждено:
Председатель СПОСЦК "Эдем"
Турнина А.А.



МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 2

Дата "___" _____ 2026 г.

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак			22,14	20,835	96,56
2-ой завтрак	Сок в ИУ	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	Итого за 2-ой завтрак		4,9	6,3	23,6	170,7
Обед	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за день:		57,3	58,925	242,93	1745,66	
Цена за день:		248,35				

[Signature]

Технолог

[Signature]

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ Курчумская СОШ
Александровского муниципального района
Александров




МЕНЮ

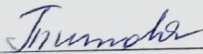
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3

Дата "___" _____ 2026 г.

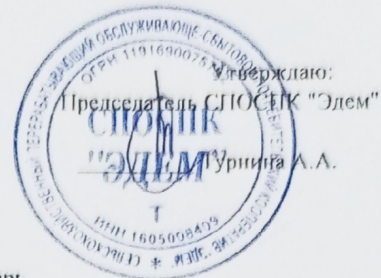
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак			20,49	20,86	91,91
2-ой завтрак	Сок ИУ	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак			3,6	3,8	23,1
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,594	1,1	6,19	37,036
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	150/40	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед			28,474	29,04	136,2
Итого за день:		248,35	52,564	53,7	251,21	1719,226
Цена за день:						


Технолог


Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ Туркучинского СКОИ
Александрович
Макарова А. А.




МЕНЮ

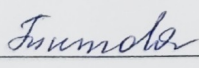
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 5

Дата " ____ " _____ 2026 г.

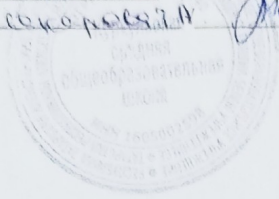
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак			22,05	22,76	87,76
2-ой завтрак	Сок в ИУ	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак		1,8	6,6	27,3	175,8
Обед	Салат из припущенной моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		31,1	31,63	122,88	897,36
Итого за день:			54,95	59,03	237,94	1719,93
Цена за день:		248,35				


Технолог


Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ Куркушинского
Муниципального района
Селезнева И.И.



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

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 7

Дата " ____ " _____ 2026 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	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак			21	20,94	91
2-ой завтрак	Сок в ИУ	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак			1,8	6,6	27,3
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,594	1,1	6,19	37,036
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
	Тефтели "Рыбачки" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед			30,994	29,87	133,01
Итого за день:			53,794	57,41	251,31	1764,08
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар