

Согласовано:

Утверждено: 169007573
Председатель СПОСНК "Эдем"
Сурин А. А.

Дата "25" июня 2025 г.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	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:		220,56				

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		23,4	23,92	79,11	726,64
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	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
	Итого за обед		35,32	34,86	133,58	919,84
Итого за день:			68,2	66,27	282,54	1988,09
Цена за день:		220,56				

Технолог

Старший повар