



Согласовано: _____
Дата "27" июня 2025 г.

Утверждаю:
Председатель СПОСНИК "Эдем"
Турбина А. А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

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:		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 "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
	Итого за завтрак		21,32	33,36	90,36	743,11
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	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
	Итого за обед		37,52	26,23	138,29	989,91
Итого за день:			63,59	67,49	283,7	2018,32
Цена за день:		220,56				

Технолог
Старший повар