

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 1  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,57</b>	<b>21,71</b>	<b>72,828</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>
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
	Макароны 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>25,91</b>	<b>26,73</b>	<b>104,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,96</b>	<b>55,93</b>	<b>247,588</b>	<b>1766,69</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 2  
Дата " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,041</b>	<b>26,255</b>	<b>70,995</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 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
<b>Итого за обед</b>			<b>29,444</b>	<b>24,35</b>	<b>124,17</b>	<b>816,71</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>60,235</b>	<b>58,505</b>	<b>250,215</b>	<b>1737,11</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю,  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,19</b>	<b>29,5</b>	<b>65,6</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 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>31,9</b>	<b>26,432</b>	<b>128,89</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,84</b>	<b>63,832</b>	<b>249,54</b>	<b>1708,49</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 4  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,07</b>	<b>20,74</b>	<b>64,51</b>	<b>587,18</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	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
	<b>Итого за обед</b>			<b>31,62</b>	<b>29,78</b>	<b>113,42</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,56</b>	<b>57,05</b>	<b>249,05</b>	<b>1742,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_ 

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар



Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

\_\_\_\_\_ Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
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
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:		207,63				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /




Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,32</b>	<b>24,59</b>	<b>72,218</b>	<b>606,75</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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,06</b>	<b>30,765</b>	<b>113,405</b>	<b>815,08</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,13</b>	<b>63,255</b>	<b>240,673</b>	<b>1707,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_ 

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.  
День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
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
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
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3
Цена за день:		207,63				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 8

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,44</b>	<b>28,25</b>	<b>60,18</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	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
	Макароны 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>29,65</b>	<b>23,74</b>	<b>133,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>59,84</b>	<b>59,89</b>	<b>249,14</b>	<b>1780,77</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар



Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 9  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,95</b>	<b>24,23</b>	<b>74,198</b>	<b>600,43</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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,77</b>	<b>29,207</b>	<b>115,62</b>	<b>831,24</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,47</b>	<b>61,337</b>	<b>244,868</b>	<b>1716,97</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 10  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,531</b>	<b>20,035</b>	<b>76,115</b>
2-ой завтрак	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>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>25,124</b>	<b>27,05</b>	<b>97,89</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,285</b>	<b>56,495</b>	<b>242,185</b>	<b>1732,14</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



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

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 11  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,67</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</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	60	0,67	0,15	3,15	14,4
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Макароны 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
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>			<b>29,75</b>	<b>24,74</b>	<b>126,93</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,17</b>	<b>63,01</b>	<b>252,63</b>	<b>1763,04</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

\_\_\_\_\_ Турнива А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 12  
Дата " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,75</b>	<b>24,65</b>	<b>70,378</b>	<b>593,41</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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,59</b>	<b>29,625</b>	<b>119,15</b>	<b>865,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,09</b>	<b>62,175</b>	<b>244,578</b>	<b>1744,51</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар



Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 13  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,93</b>	<b>20,02</b>	<b>58,98</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>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>27,69</b>	<b>28,77</b>	<b>108,3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,1</b>	<b>56,28</b>	<b>237,13</b>	<b>1774,18</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

\_\_\_\_\_ Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 14  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,45</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</b>	<b>620,82</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	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	
	<b>Итого за обед</b>			<b>33,06</b>	<b>19,397</b>	<b>117</b>	<b>821,8</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,26</b>	<b>57,667</b>	<b>242,7</b>	<b>1727,92</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>					

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 15  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,57</b>	<b>21,71</b>	<b>72,828</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	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
	Макароны 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>25,91</b>	<b>26,73</b>	<b>104,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,96</b>	<b>55,93</b>	<b>247,588</b>	<b>1766,69</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

\_\_\_\_\_ Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
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
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:		207,63				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар



Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

\_\_\_\_\_ Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 17  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,19</b>	<b>29,5</b>	<b>65,6</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 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>31,9</b>	<b>26,432</b>	<b>128,89</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,84</b>	<b>63,832</b>	<b>249,54</b>	<b>1708,49</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 18  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
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
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:		207,63				

\_\_\_\_\_ 

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"


\_\_\_\_\_ Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 19  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,031</b>	<b>28,205</b>	<b>77,305</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 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,73</b>	<b>20,58</b>	<b>114,28</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>59,511</b>	<b>56,685</b>	<b>246,635</b>	<b>1747,86</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_ 

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СНОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 20  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,32</b>	<b>24,59</b>	<b>72,218</b>	<b>606,75</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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,06</b>	<b>30,765</b>	<b>113,405</b>	<b>815,08</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,13</b>	<b>63,255</b>	<b>240,673</b>	<b>1707,13</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

\_\_\_\_\_

Технолог

\_\_\_\_\_

Старший повар



Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 21  
Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,45</b>	<b>21,94</b>	<b>73,74</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>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>26,78</b>	<b>27,2</b>	<b>100,05</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,71</b>	<b>56,63</b>	<b>243,64</b>	<b>1737,3</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>207,63</b>				

Технолог

Старший повар