



**Меню на 25 марта 2023 года**  
**по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»**  
**при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблоки		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200/5		8,27	9,50	37,57	270,00
4	Какао с молоком		200		4,08	3,54	17,58	118,60
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
6								

**Обед**

1	Салат из кукурузы к/с		100		2,88	6,18	8,04	99,30
2	Щи из свежей капусты, картофеля и с мясными фрикадельками со сметаной		250/15/ 7		4,927	7,692	6,263	120,729
3	Гуляш из отварных куриных грудок		50/50		15,94	8,83	3,40	154,39
	Макаронные изделия отварные		180		6,620	5,418	31,734	202,140
	Компот из замороженной красной смородины		200		0,52	0,18	28,86	122,60
	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню на 27 марта 2023 года  
по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»  
при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200/5		8,6	10,0	50,1	325,0
4	Чай с сахаром		200/15		0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
6								

**Обед**

1	Салат из морской капусты с морковью		100		1,87	5,30	10,83	98,40
2	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной		250/11/ 10		3,8	8,0	13,2	146,0
3	Тефтели из говядины в соусе томатном (1 вариант)		80/50		11,8	18,7	14,8	274,4
4	Пюре картофельное		180		3,72	10,99	21,58	207,43
5	Компот из изюма		200		0,35	0,08	29,85	122,20
6	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
7	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р



**Меню на 28 марта 2023 года  
по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»  
при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пудинг из творога со сгущённым молоком		100/15		14,9	11,6	38,1	317,1
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		200/5		5,9	10,9	32,7	253,8
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		50		3,75	3,75	3,75	3,75
6								

**Обед**

1	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)		30		<b>0,93</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>12,00</b>
2	Суп - лапша домашняя на курином бульоне		250		2,57	5,54	11,62	115,75
3	Птица тушеная с овощами		50/50		8,8	10,2	8,6	161,3
4	Каша гречневая рассыпчатая		180		10,32	7,31	46,37	292,50
5	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
6	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
7	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р



**Меню на 29 марта 2023 года  
по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»  
при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99	0,00	51,50
3	Омлет натуральный		200		13,6	13,1	3,5	386,2
4	Чай с молоком ,с сахаром		200/15		2,45	4,35	16,35	113,43
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
6								
<b>Обед</b>								
1	Салат из свеклы отварной с маслом растительным		100		1,41	6,01	8,26	92,80
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/11		4,9	4,9	16,9	142,8
3	Биточки рыбные из минтая		100		19,20	8,53	10,24	181,48
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/5		5,6	8,1	26,5	201,5
5	Компот из замороженных фруктов		200		0,16	0,16	27,88	114,60
6	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
7	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р



**Меню на 30 марта 2023 года**  
**по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»**  
**при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Каша пшённая молочная с маслом сливочным		200/5		8,4	10,8	43,3	304,6
4	Какао с молоком		200		4,1	3,5	17,6	118,6
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
6								

**Обед**

1	Салат из картофеля с солеными огурцами		100		1,22	7,84	8,96	111,40
2	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной		250/10		1,8	6,5	9,5	111,5
3	Плов из отварных куриных грудок		50/200		13,72	6,42	53,43	327,00
4	Компот из замороженной красной смородины		200		0,52	0,18	28,86	122,60
5	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
6	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р



**Меню на 31 марта 2023 года  
по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»  
при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99	0,00	51,50
3	Каша полбяная молочная с маслом сливочным		200/5		8,4	10,8	43,3	304,6
4	Чай с сахаром		200/15		0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
6								

**Обед**

1	Салат из морской капусты с кукурузой и морковью		100		1,87	5,30	10,83	98,40
2	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гренками		250/11/ 10		10,5	19,6	24,4	411,6
3	Котлеты "Аппетитные"		100		9,75	12,48	6,40	143,75
4	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		180/5		5,3	3,5	36,7	199,4
5	Компот из изюма		200		0,35	0,08	29,85	122,20
6	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
7	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р



**Меню на 1 апреля 2023 года  
по пришкольному весеннему лагерю «Умные каникулы»  
при МБОУ «Апастовская СОШ»**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Запеканка из творога со сгущённым молоком		175/25		19,9	22,1	56,0	540,0
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
6								

**Обед**

1	Винегрет с солеными огурцами		100		1,40	10,04	7,29	125,10
2	Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом птицы со сметаной		250/15/ 7		5,2	8,8	6,4	127,3
3	Котлеты по домашнему из говядины		100		12,2	23,2	9,2	293,5
4	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		180/3		4,4	8,6	44,1	271,4
5	Компот из яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
6	Хлеб Ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
7	Хлеб Пшеничный		50		3,80	0,40	24,60	117,50

Начальник лагеря:

Гумерова Р.А.

Шеф.повар:

Галиуллина Ф.С.,

Мед.работник :

Фасхутдинова Г.Р