



Согласовано:  
Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алмасьевского муниципального района  
Климова М.А.



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

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1	№102
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>	<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>28,871</b>	<b>29,085</b>	<b>89,365</b>	<b>752,4</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>	<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>23,03</b>	<b>32,31</b>	<b>83,97</b>	<b>735,71</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>	<b>36,75</b>	<b>28,615</b>	<b>157,42</b>	<b>962,36</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>64,53</b>	<b>68,825</b>	<b>296,44</b>	<b>1983,37</b>		

## ДЕНЬ 4

<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59 №175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78 №209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215 №3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8 №377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104 №338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,57</b>	<b>24,82</b>	<b>85,98</b>	<b>777,39</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8 №389
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238 №338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7 №52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21 №96
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8 №203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11 №265
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63 №348
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,96</b>	<b>36,53</b>	<b>137,08</b>	<b>985,39</b>
			<b>66,4</b>	<b>67,88</b>	<b>294,18</b>	<b>2077,58</b>

**Итого за день:**

## ДЕНЬ 5

<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17 №181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93 №219
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2 №1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1 №376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104 №338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,791</b>	<b>31,575</b>	<b>97,525</b>	<b>757,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8 №389
	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>
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33 №71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47 №88
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4 №142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9 №234
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1 №359
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,77</b>	<b>29,17</b>	<b>132,17</b>	<b>965,14</b>
			<b>66,311</b>	<b>68,645</b>	<b>284,745</b>	<b>2007,84</b>

**Итого за день:**

## ДЕНЬ 6

<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10	10,3	11,8	21,14	226,67 №173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55 №2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1 №382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104 №338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,55</b>	<b>27,4</b>	<b>91,038</b>	<b>727,32</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8 №389
	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>
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09 №59
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	275/15/10	7,55	5,7	35,42	212,32 №108
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,23	9,09	39,6	204 №171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216 №260
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4 №342
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,82</b>	<b>35,845</b>	<b>135,965</b>	<b>945,75</b>
			<b>65,12</b>	<b>71,145</b>	<b>282,053</b>	<b>1958,37</b>

**Итого за день:**

## ДЕНЬ 7

<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08 №173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92 №120
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215 №3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4 №377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104 №338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,13</b>	<b>26,26</b>	<b>103,67</b>	<b>782,4</b>
				"		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8 №389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81 №406
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65 №24

	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17	№289
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		31,4	36,67	115,98	917,69	
Итого за день:			63,01	70,42	289,5	2041,7	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		28,27	31,08	78,55	765,08	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	№279
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		33,71	34,21	152,43	962,65	
Итого за день:			66,73	73,19	286,03	2013,03	
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8*	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		21,84	26,95	93,498	725,54	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Кнели куриные	100*	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		38,45	34,54	141,25	965,11	
Итого за день:			65,04	69,39	289,798	1975,95	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		25,921	24,495	98,095	718,2	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	Итого за 2-ой завтрак		9,63	9,41	68,18	332,14	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущененная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		28,51	33,32	137,06	949,42	
Итого за день:			64,061	67,225	303,335	1999,76	
<b>ДЕНЬ 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом*	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		26,54	33,36	90,36	743,11	

<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>		
<b>Обед</b>	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24	№71
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>	<b>33,83</b>	<b>29,08</b>	<b>147,87</b>	<b>977,04</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>65,12</b>	<b>70,34</b>	<b>293,28</b>	<b>2005,45</b>		
<b>ДЕНЬ 12</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>21,58</b>	<b>27,48</b>	<b>88,748</b>	<b>710,73</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246	№306
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>	<b>38,62</b>	<b>34,065</b>	<b>141,15</b>	<b>969,85</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>64,95</b>	<b>69,445</b>	<b>284,948</b>	<b>1965,88</b>		
<b>ДЕНЬ 13</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>23,4</b>	<b>23,92</b>	<b>79,11</b>	<b>726,64</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>		
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Жаркое из птицы	250	16,05	11,09	38,84	309,66	ТТК №50
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>	<b>35,32</b>	<b>34,86</b>	<b>133,58</b>	<b>919,84</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>68,2</b>	<b>66,27</b>	<b>282,54</b>	<b>1988,09</b>		
<b>ДЕНЬ 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>21,32</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	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>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>	<b>37,52</b>	<b>26,23</b>	<b>138,29</b>	<b>989,91</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>63,59</b>	<b>67,49</b>	<b>283,7</b>	<b>2018,32</b>		

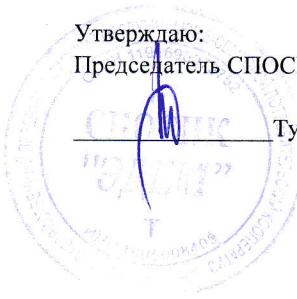


Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 1  
Дата "01" июня 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	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	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
<b>Итого за обед</b>			<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

Технолог

Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

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

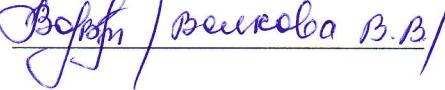


МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 2  
Дата "02" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		28,871	29,085	89,365	752,4
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
	Борш с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущеная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
Итого за обед			34,04	30,6	152,32	975,49
Итого за день:			67,661	67,585	296,735	2013,19
Цена за день:		200,37				

  
Технолог

  
Старший повар

Согласовано:  
Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
  
Турнина А. А.

# МЕНЮ

## Лагерь труда и отдыха

День 3  
Дата "03" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,03</b>	<b>32,31</b>	<b>83,97</b>	<b>735,71</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,75</b>	<b>28,615</b>	<b>157,42</b>	<b>962,36</b>
<b>Итого за день:</b>		*	<b>64,53</b>	<b>68,825</b>	<b>296,44</b>	<b>1983,37</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

Технолог

Воробьев Василий В. В. Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Бидлярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

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

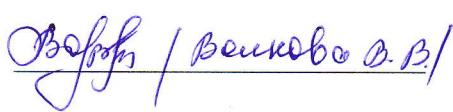


МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 4  
Дата "05" июля 2023 г.

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
	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		23,57	24,82	85,98	777,39
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	314,8
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
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	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			35,96	36,53	137,08	985,39
Итого за день:			66,4	67,88	294,18	2077,58
Цена за день:		200,37				

  
Технолог

  
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

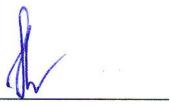
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 5  
Дата "06" июня 2023 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	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,791</b>	<b>31,575</b>	<b>97,525</b>	<b>757,4</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 помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
<b>Итого за обед:</b>		*	<b>36,77</b>	<b>29,17</b>	<b>132,17</b>	<b>965,14</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,311</b>	<b>68,645</b>	<b>284,745</b>	<b>2007,84</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
Технолог

 Старший повар



Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

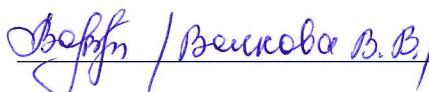
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 6  
Дата "04" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10	10,3	11,8	21,14	226,67
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>27,55</b>	<b>27,4</b>	<b>91,038</b>	<b>727,32</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	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	275/15/10	7,55	5,7	35,42	212,32
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,23	9,09	39,6	204
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
		<b>Итого за обед</b>	<b>32,82</b>	<b>35,845</b>	<b>135,965</b>	<b>945,75</b>
<b>Итого за день:</b>		*	<b>65,12</b>	<b>71,145</b>	<b>282,053</b>	<b>1958,37</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
Технолог

  
Старший повар



Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 7  
Дата "08" мая 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	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		22,13	26,26	103,67	782,4
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 свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17
	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			31,4	36,67	115,98	917,69
Итого за день:			63,01	70,42	289,5	2041,7
Цена за день:		200,37				

Технолог

  
Старший повар



Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

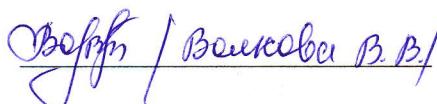


МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 8  
Дата "09" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,27</b>	<b>31,08</b>	<b>78,55</b>	<b>765,08</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	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	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,71</b>	<b>34,21</b>	<b>152,43</b>	<b>962,65</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,73</b>	<b>73,19</b>	<b>286,03</b>	<b>2013,03</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

  
Технолог

  
Старший повар



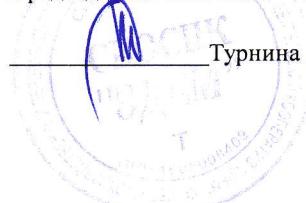
Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 9  
Дата "10" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная яичневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,84</b>	<b>26,95</b>	<b>93,498</b>	<b>725,54</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7
	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
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,45</b>	<b>34,54</b>	<b>141,25</b>	<b>965,11</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>65,04</b>	<b>69,39</b>	<b>289,798</b>	<b>1975,95</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

Технолог

Софья / Волкова В.В./ Старший повар



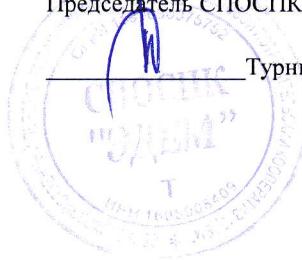
Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 10  
Дата "13" июля 2023 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	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	Итого за завтрак		25,921	24,495	98,095	718,2
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
	Итого за 2-ой завтрак		9,63	9,41	68,18	332,14
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	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		*	28,51	33,32	137,06	949,42
Итого за день:			64,061	67,225	303,335	1999,76
Цена за день:		200,37				

Технолог

Старший повар



Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 11

Дата "14" августа 2023 г.

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		26,54	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	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	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	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
Итого за обед			33,83	29,08	147,87	977,04
Итого за день:			65,12	70,34	293,28	2005,45
Цена за день:		200,37				

  
Технолог

  
Старший повар



Согласовано:  
Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

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

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 12  
Дата "15" июля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
Итого за завтрак			21,58	27,48	88,748	710,73
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 моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
Итого за обед			38,62	34,065	141,15	969,85
Итого за день:			64,95	69,445	284,948	1965,88
Цена за день:		200,37				

Технолог

Старший повар



Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 13  
Дата "16" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>23,92</b>	<b>79,11</b>	<b>726,64</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,32</b>	<b>34,86</b>	<b>133,58</b>	<b>919,84</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>*</b>	<b>68,2</b>	<b>66,27</b>	<b>282,54</b>
<b>Цена за день:</b>			<b>200,37</b>			

  
Технолог

  
Старший повар



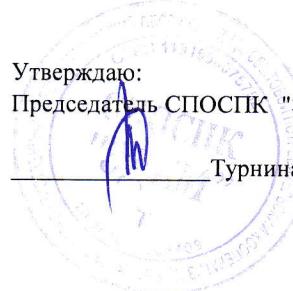
Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

*(Signature)*  
**«Билярская СОШ»**

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
*(Signature)*  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 14  
Дата "17" август 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,32</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,52</b>	<b>26,23</b>	<b>138,29</b>	<b>989,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,59</b>	<b>67,49</b>	<b>283,7</b>	<b>2018,32</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

*(Signature)*  
Технолог

*(Signature)*  
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 15  
Дата "19" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>
<b>2-ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	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	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>200,37</b>				

Технолог

  
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

МЕНЮ

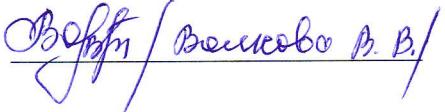
Лагерь труда и отдыха

День 16

Дата "20" июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104
Итого за завтрак			28,871	29,085	89,365	752,4
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
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
Итого за обед			34,04	30,6	152,32	975,49
Итого за день:		*	67,661	67,585	296,735	2013,19
Цена за день:		200,37				

  
Технолог

  
Старший повар

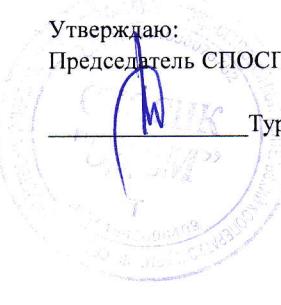
Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 17  
Дата " 21 " июня 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55
	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		23,03	32,31	83,97	735,71
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 белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
Итого за обед			36,75	28,615	157,42	962,36
Итого за день:		*	64,53	68,825	296,44	1983,37
Цена за день:		200,37				

Технолог

 Старший повар



Согласовано:

Директор МБОУ "Билярская СОШ"  
Алексеевского муниципального района  
Климова М.А.

Утверждаю:

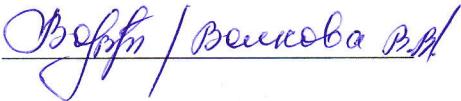
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

МЕНЮ  
Лагерь труда и отдыха

День 18  
Дата "22" июля 2023 г.

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
	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		23,57	24,82	85,98	777,39
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	314,8
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
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11
	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			35,96	36,53	137,08	985,39
Итого за день:			66,4	67,88	294,18	2077,58
Цена за день:		200,37				

  
Технолог

 Старший повар