

Утверждено:
 Директор МКОУ «Чкаловская СОШ»
 Барырова Б.Б.



**Примерное десятидневное меню
 лагеря дневного пребывания
 МКОУ «Чкаловская средняя общеобразовательная школа»
 (с 5 по 22 июня 2023 г.)**

1 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	10,16	9,89	49,81	334,1
	Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
	Хлеб с маслом и сыром	100	7,9	1,0	48,1	441,66
ОБЕД	Суп гороховый	200	15,27	11,33	55,78	389,96
	Тефтели	100	20,79	26,13	34,54	458,92
	Гарнир - картофельное пюре	100	4,5	7,01	45,95	202,27
	Салат из свеклы с яблоками	100	4,4	22,1	18,1	288,0
	Хлеб	100	7,05	1,5	65,55	310,96
	Какао	200	3,08	3,52	23,12	132,02
ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
	Банан	1 шт.	2,26	0,76	28,5	141,76

Утверждаю:
 [Подпись]
 [Подпись] Матюрова ББ



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	7,83	39,11	251,28
	Чай молочный	200	3,2	4,7	21,42
	Хлеб с маслом и сыром	100	1,0	48,1	82,0
	Печенье	30	2,25	20,7	135,0
ОБЕД	Суп крестьянский вермишелевый	200	4,02	10,16	91,64
	Рагу	200	4,6	14	170
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,45	1,3	7,0
	Хлеб	100	7,05	65,55	310,96
	Чай сладкий	200	0,02	14,0	28,0
	ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	18,2
	Яблоко	1 шт.	0,6	14,7	70,3

Утверждено:
Миронова 567



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша овсяная молочная с маслом	200	7,58	9,28	31,73	245,08
Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
Хлеб с маслом и сыром	100	7,9	1,0	48,1	441,6
ОБЕД					
Рассольник	250	6,36	8,9	11,81	158,34
Гуляш	100	2,24	18,23	7,03	276,25
Гарнир - гречка	100	5,5	4,8	30,2	194
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8
Хлеб	30	3,2	1,4	14,3	82
Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПОЛДНИК					
Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
Йогурт нежный	1 шт.	2,5	12,0	16,0	85,0

Утверждено:
 Баторова ББ



	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Макароны отварные	180	12,8	0,4	70,0	344,0
	Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8
	Бутерброд (колбаса, сыр)	145	13,15	22,01	48,29	450,05
ОБЕД	Суп харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84
	Картофельная запеканка с мясом	245	21,39	21,01	29,83	389,59
	Салат морковный	100	1,16	8,08	9,4	113,55
	Хлеб	100	7,05	1,5	65,55	310,96
	Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
	Апельсин	1 шт.				

Утверждено:

Бажирова ББ



	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша манная	250	12,8	0,4	70,0	344,0
	Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
	Хлеб с маслом и сыром	100	7,9	1,0	48,1	441,6
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04
	Плов	210	20,30	17,0	35,69	377
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,45	0,05	1,3	7,0
	Хлеб	100	7,05	1,5	65,55	310,96
	Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
	Груша	1 шт.				

Утверждено:
 Б.А. Мухоморова 06/



6 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
	Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
	Хлеб с маслом и сыром	100	7,9	1,0	48,1	441,66
	Печенье	30	2,25	4,8	20,7	135,0
ОБЕД	Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	Котлеты	200	12,38	18,15	10,74	258
	Гарнир - макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Салат свекольный с яблоками	100	1,26	8,13	10,64	119,4
	Хлеб	100	7,05	1,5	65,55	310,96
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
	Конфеты	1 шт.				

Утверждаю:
 Батмурова ББ



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200	9,28	31,73	245,08	
	Чай сладкий	200	0,02	14,0	28,0	
	Хлеб с маслом и сыром	100	7,9	1,0	48,1	441,6
	Печенье	30	2,25	4,8	2,07	135,0
ОБЕД	Щи со сметаной	250	3,25	5,62	14,06	121,84
	Рагу	200	2,9	4,6	14,0	170,0
	Салат морковный	100	1,16	8,08	9,4	113,55
	Хлеб	100	7,05	1,5	65,55	310,96
	Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
	Йогурт нежный	1 шт.	2,5	12,0	16,0	85,0

Сметная ведомость
Сметная ведомость № 567



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	10,72	33,42	251,0
	Чай молочный	200	3,2	4,7	85,85
	Хлеб с маслом и сыром	100	7,9	1,0	441,66
ОБЕД	Рассольник	250	6,36	11,81	158,34
	Пельмени	110			
	Салат капустный	100	1,41	9,02	87,40
	Хлеб	100	7,05	65,55	310,96
	Чай сладкий	200	0,02	14,0	28,0
ПОЛДНИК	Сок натуральный	200	1,0	18,2	76,0
	Апельсин	1 шт.			

Утверждено:
 [Подпись]



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Чай молочный	200	2,8	3,2	4,7	85,85
Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8
Хлеб с маслом и сыром	145	7,9	1,0	48,1	441,66
ОБЕД					
Суп харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84
Гуляш	100	22,4	18,23	7,03	276,25
Гарнир – гречка	100	5,5	4,8	30,2	194,0
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	34,8
Хлеб	100	7,05	1,5	65,55	310,96
Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПОЛДНИК					
Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0
Груша	1 шт.				