

1 день

Согласовано:  
Начальник лагеря МАОУ СОШ № 83

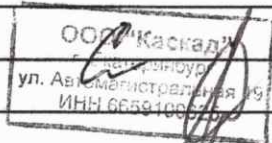


**Меню**  
**1 июня 2026 г.**

| Пищевые в-ва                          |       |       |        | Ккал.  | Наименование блюд | Выход,<br>г | Цена,<br>руб. |
|---------------------------------------|-------|-------|--------|--|-------------------|-------------|---------------|
| Бел.                                  | Жир.  | Угл.  |        |  |                   |             |               |
| <b>Завтрак</b>                        |       |       |        |  |                   |             |               |
| 0,47                                  |       | 1,67  | 8,56   | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор) | 70                | 24-79       |               |
| 15,56                                 | 24,84 | 2,85  | 297,42 | Омлет натуральный с маслом сливочным               | 150/10            | 62-92       |               |
| 1,87                                  | 1,6   | 24,05 | 119,92 | Кофейный напиток с молоком                         | 200               | 14-35       |               |
| 6,73                                  | 10,95 | 0,04  | 127,65 | Бутерброд горячий с сыром                          | 55                | 46-56       |               |
| 1,6                                   | 0,2   | 9,6   | 48     | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 20                | 1-89        |               |
| 1,6                                   | 0,2   | 9,3   | 46     | Хлеб ржаной  | 20                | 1-89        |               |
| <b>Итого за завтрак</b>               |       |       |        |  |                   |             | 152-40        |
| <b>Обед</b>                           |       |       |        |  |                   |             |               |
| 2,12                                  | 5     | 13,31 | 104,34 | Салат из белокачанной капусты с яблоками           | 100               | 16-12       |               |
| 1,58                                  | 5,2   | 11,53 | 100,23 | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной      | 250/10            | 23-12       |               |
| 19,43                                 | 16,01 | 25,89 | 334,51 | Жаркое по-домашнему                                | 60/200            | 168-36      |               |
| 0,32                                  | 0,08  | 26,88 | 103,51 | Напиток из брусники                                | 200               | 28-73       |               |
| 2,4                                   | 0,3   | 14,4  | 72     | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30                | 2-83        |               |
| 2                                     | 0,25  | 11,63 | 57,5   | Хлеб ржаной  | 25                | 2-36        |               |
| <b>Итого за обед</b>                  |       |       |        |  |                   |             | 241-52        |
| <b>Итого за день дети 7-11 лет</b>    |       |       |        |  |                   |             | 393-92        |
| <b>Завтрак</b>                        |       |       |        |  |                   |             |               |
| 0,67                                  |       | 2,39  | 12,23  | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор) | 100               | 35-41       |               |
| 15,56                                 | 24,84 | 2,85  | 297,42 | Омлет натуральный с маслом сливочным               | 150/10            | 62-92       |               |
| 1,87                                  | 1,6   | 24,05 | 119,92 | Кофейный напиток с молоком                         | 200               | 14-35       |               |
| 6,73                                  | 10,95 | 0,04  | 127,65 | Бутерброд горячий с сыром                          | 55                | 46-56       |               |
| 2,8                                   | 0,35  | 16,8  | 84     | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 35                | 3-30        |               |
| 2,8                                   | 0,35  | 16,28 | 80,5   | Хлеб ржаной  | 35                | 3-30        |               |
| <b>Итого завтрак</b>                  |       |       |        |  |                   |             | 165-84        |
| <b>Обед</b>                           |       |       |        |  |                   |             |               |
| 2,12                                  | 5     | 13,31 | 104,34 | Салат из белокачанной капусты с яблоками           | 100               | 16-12       |               |
| 1,58                                  | 5,2   | 11,53 | 100,23 | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной      | 250/10            | 23-12       |               |
| 16,74                                 | 18,11 | 25,89 | 342,03 | Жаркое по-домашнему                                | 250               | 144-07      |               |
| 1,1                                   | 0,06  | 20,92 | 121,2  | Компот из смеси сухофруктов                        | 200               | 5-91        |               |
| 2,8                                   | 3,2   | 4,7   | 59     | Молочко витаминизированное                         | 200               | 30-36       |               |
| 4,8                                   | 0,6   | 28,8  | 144    | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 60                | 5-67        |               |
| 2,4                                   | 0,3   | 13,95 | 69     | Хлеб ржаной  | 30                | 2-83        |               |
| <b>Итого за обед</b>                  |       |       |        |  |                   |             | 228-08        |
| <b>Итого за день дети 12 и старше</b> |       |       |        |  |                   |             | 393-92        |

Экономист

Зав. производством



Аверина С. И.

Голубкова О. А.