

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР МБОУ

№ 22

14.06.2022

Меню для лагерей с дневным
пребыванием детей в период летних
каникул на 2022г.

14.06.2022

ЗАВТРАК

ЛАГЕРЬ 2022г.

вторник 1-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
382	Какао с молоком	1/200	9,75	157,60
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	1/220	16,56	325,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
3	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром Российским	1/15/10/30	18,05	190,00
ИТОГО:				789,50

Итого: 46,95

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
259	Жаркое по-домашнему из говядины	1/100/200	98,32	1475,20
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	13,87	125,15
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/80	22,66	11,00
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
352	Кисель из яблок	1/200	6,05	119,20
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
ИТОГО:				1976,45

Итого: 146,17

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
341	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	27,60	179,13
1	Кондитерское изделие(зефир)	1/75	18,00	244,50
ИТОГО:				507,03

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. вещества			
белки	жиры	углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
96,61	160,02	350,52	3272,98	0,93	160,87	58,01	314,06	671,26	1164,41	25,98

ИТОГО: 65,60

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 258,72

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В. /

"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22
 15.06.2022

Меню для лагерей с дневным
 пребыванием детей в период летних
 каникул на 2022г.

15.06.2022

ЗАВТРАК

ЛАГЕРЬ 2022г.

СРЕДА 1-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал.:
312	Картофельное пюре	1/200	24,72	230,47
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/80	22,66	11,00
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	2,85	62,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
235	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с томатом	1/100/30	30,17	130,00
ИТОГО:				550,37

Итого: 82,99

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал.:
96	Рассольник Ленинградский	1/250	11,08	107,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	16,02	325,00
250	Бефстроганов из мяса говядины	1/100/100	105,99	580,00
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
342	Компот из свежих плодов	1/200	6,46	114,60
71	Овощи свежие(огурцы)	1/80	12,75	5,00
ИТОГО:				1377,75

Итого: 157,57

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал.:
426	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	18,00	640,00
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
ИТОГО:				817,40

Итого: 58,00

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:298,56

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества			
белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
85,26	111,3	374,29	2745,52	0,95	78,31	88,3	460,34	419,1	1235,5	28,79

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ЗВЯГИНА Е.В. /

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ

№ 22

16.06.2022

Меню для лагерей с дневным
пребыванием детей в период летних
каникул на 2022г.

16.06.2022

ЗАВТРАК

ЛАГЕРЬ 2022г.

ЧЕТВЕРГ 1-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
1	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	1/10/30	9,25	136,00
222	Пудинг из творога(запеченный) с соусом яблочным	1/200/80	81,91	772,00
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	13,93	157,60
ИТОГО:				1065,60

Итого: 105,09

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,84	148,25
294	Котлета рубленые из мяса птицы	1/100/10	35,83	388,00
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/80	22,66	11,00
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
309	Макаронные изделия отварные	1/200	8,05	208,40
352	Кисель из яблок	1/200	6,05	119,20
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
ИТОГО:				1120,75

Итого: 85,70

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
	Кондитерское изделие (печенье)	1/75	14,71	287,25
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
341	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	27,60	179,13
ИТОГО:				549,78

Пищевые вещества			Эне ргет ич.ц енн ость	Витамины			Минерал.вещества			
бел ки	жи ры	угл ево ды		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
86,6 7	84,3 3	393, 96	2736 ,13	0,8 4	144, 9	223, 11	268,1	865,2	1085,7	22,5 4

Итого: 62,31

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:253,10

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ЗВЯГИНА Е.В. /



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ

№ 22

17.06.2022

Меню для лагерей с дневным
пребыванием детей в период летних
каникул на 2022г.

17.06.2022

ЗАВТРАК ЛАГЕРЬ 2022г.

ПЯТНИЦА 1-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	1/220	11,43	291,00
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	2,85	62,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
3	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром Российским	1/15/10/30	18,05	190,00
ИТОГО:				659,90

Итого: 34,92

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
108/109	Суп картофельный с клецками	1/250/65	9,73	144,25
312	Картофельное пюре	1/200	24,72	230,47
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,75	132,80
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/100	44,79	210,00
71	Овощи свежие(огурцы)	1/80	12,75	5,00
ИТОГО:				968,42

Итого: 102,01

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
406	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	1/100	12,00	304,00
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
ИТОГО:				481,40

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества				Итого:
белки	жиры	углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
60,08	59,5	361,62	2109,72	0,82	70,16	130,1	342,43	645,79	1057,74	26,12	52,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:188,93