

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

20.06.2022

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

20.06.2022

ЗАВТРАК ЛАГЕРЬ 2022г.

ПОНЕДЕЛЬНИК 2-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
321	Капуста тушеная	1/200	20,46	154,00
234	Котлеты рыбные(из минтая)	1/100	25,40	221,80
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/80	22,66	11,00
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	2,85	60,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
ИТОГО:				552,70

Итого: 73,96

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	1/200/50	23,37	288,00
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,84	148,25
268	Биточки из мяса говядины	1/100	44,67	344,00
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
342	Компот из свежих плодов(яблоко)	1/200	6,46	114,60
71	Овощи свежие(огурцы)	1/80	12,75	5,00
ИТОГО:				1145,75

Итого: 100,36

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
	Кондитеское изделие (вафли)	1/75	15,48	232,50
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
ИТОГО:				409,90

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	
61,42	78,31	311,41	2108,35	6,04	99,13	127,4	332,07	474,04	920,7	22,46	55,48

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 229,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



/ ЗВЯГИНА Е.В. /

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №22

21.06.2022

И.В. Ефремов

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

21.06.2022

ЗАВТРАК ЛАГЕРЬ 2022г.

ВТОРНИК 2-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
174	Каша вязкая молочная из риса	1/220	17,43	334,00
382	Какао с молоком	1/200	9,75	157,60
	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:				798,50

Итого: 47,82

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/250/10	12,17	105,82
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/80	22,66	11,00
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
265	Плов из мяса говядины	1/100/200	92,34	644,00
352	Кисель из яблок	1/200	6,05	119,20
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
ИТОГО:				1125,92

Итого: 138,49

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

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. вещества			
белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
77,96	99,95	371,58	2741,82	1,05	56,34	16,74	284,55	587,36	1076	27,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 244,31

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ИЗБ

СРБ

З

/ЗВЯГИНА Е.В. /



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

22.06.2022

ЗАВТРАК ЛАГЕРЬ 2022г.

СРЕДА 2-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
211	Омлет с сыром	1/200	46,20	463,30
73	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	18,79	133,80
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	2,85	60,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
ИТОГО:				774,00

Итого: 70,43

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	16,02	325,00
290/330	Птица тушеная в соусе сметанном	1/100/75	29,46	219,60
113	Суп-лапша домашняя	1/250	4,68	963,50
	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
71	Овощи свежие(огурцы)	1/80	12,75	5,00
ИТОГО:				1891,80

Итого: 72,93

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
1	Кондитерское изделие(зефир)	1/75	18,00	244,50
ИТОГО:				421,90

Итого: 58,00

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества			
белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
99,19	89,11	469,18	3087,7	0,9	36,18	547,9	371,5	641,15	1129,3	24,66

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:201,36

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В. /