



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

27.06.2022

Завтрак Лагерь 2022г.

№ 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 Лагерь 2022г.

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,77	109,00
290/330	Птица тушеная в соусе сметанном	1/100/75	37,25	224,10
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
305	Рис припущенный	1/200	10,12	266,60
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:				983,40

Итого: 78,91

Полдник Лагерь 2022г.

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
415	Крендель сахарный	1/100	15,53	370,00
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
ИТОГО:				547,40

ИТОГО: 55,53

Пищевые вещества				Витамины			Минерал. вещества			
белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
67,81	87,48	331,52	2304,8	0,85	36,58	565,9	229,7	683,9	892,6	41,26

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 204,87

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

28.06.2022

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

28.06.2022

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

ИТОГО: 65,60

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 ЗА ДЕНЬ: 258,72

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ Согн № 22

29.06.2022

И.И. Ефремова

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

29.06.2022

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(яблоко)	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		B1, мг	C, мг	A, 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

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Звятина Надежда Ильинична
ИНН 50/2635083959
ОГРН 1025026352250004
/ЗВЯГИНА Е.В. /



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ

Сем. № 22

30.06.2022

И.И. Воронцов

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

30.06.2022

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	84,11	772,00
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	13,93	157,60
ИТОГО:				1065,60

Итого: 107,29

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

Итого: 62,31

Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества			
белки	жиры	углеводы			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
86,67	84,33	393,96	2736,13		0,84	144,9	223,11	268,1	865,2	1085,7	22,54

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 255,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В. /



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ *Согласно* № 22
И.В.Ефремов
01.07.2022

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

01.07.2022

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			
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

Итого: 52,00

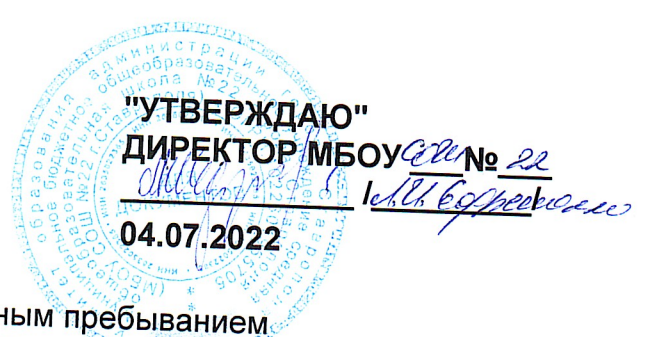
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 188,93

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





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

04.07.2022

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, тушеные 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

Итого: 55,48

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. вещества			
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

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 229,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



05.07.2022

05.07.2022

ВТОРНИК 2-я неделя

Итого: 47,82

Итого: 138,49

Итого:	58,00
--------	-------

263522500042

/ЗВЯГИНА Е.В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

06.07.2022

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

06.07.2022

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	37,25	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: 80,72

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: 209,15

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В. /



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

07.07.2022

ЗАВТРАК ЛАГЕРЬ 2022г.

ЧЕТВЕРГ 2-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200/80	111,06	756,00
379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	10,79	142,20
3	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром Российским	1/15/10/30	18,05	190,00
ИТОГО:				1088,20

Итого: 139,90

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
312	Картофельное пюре	1/200	24,72	230,47
98	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	1/250/10	12,59	92,32
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
229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/100	44,79	210,00
ИТОГО:				908,89

Итого: 116,08

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
415	Крендель сахарный	1/100	15,53	370,00
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
341	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	27,60	179,13
ИТОГО:				632,53

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. вещества			
белки	жиры	углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
93,04	89,89	345,95	2629,62	0,75	179,04	169,6	331,4	1022,1	1258,9	42,21

Итого: 63,13

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 319,11

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

08.07.2022

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

08.07.2022

ЗАВТРАК ЛАГЕРЬ 2022г.

ПЯТНИЦА 2-я неделя

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/80	22,66	11,00
309	Макаронные изделия отварные	1/200	8,05	208,40
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	2,85	60,00
	Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90
282	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным"Крестьянским"	1/110	29,73	328,00
ИТОГО:				724,30

Итого: 65,88

ОБЕД

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
287	Голубцы с мясом говядины и рисом с соусом сметанным с томатом	1/216/100	41,13	358,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	13,87	125,15
	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:				848,65

Итого: 79,48

ПОЛДНИК

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
	Кондитерское изделие (пряник)	1/75	10,01	279,80
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
ИТОГО:				457,20

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	
68,55	57,24	332,08	2030,15	0,96	95,33	7981,4	265,26	359,3	898,56	32,46	50,01

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 195,37

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

11.07.2022

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

11.07.2022

Завтрак Лагерь 2022г.

Понедельник 1-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 Лагерь 2022г.

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,77	109,00
290/330	Птица тушеная в соусе сметанном	1/100/75	37,25	224,10
	Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00
305	Рис припущенный	1/200	10,12	266,60
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:				983,40

Итого: 78,91

Полдник Лагерь 2022г.

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена	Ккал:
415	Крендель сахарный	1/100	15,53	370,00
	Сок фруктовый 0,2	1 шт.	20,00	83,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	20,00	94,00
ИТОГО:				547,40

ИТОГО: 55,53

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества			
белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
67,81	87,48	331,52	2304,8	0,85	36,58	565,9	229,7	683,9	892,6	41,26

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:204,87

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В. /



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ № 22

М.В. Ефремова
12.07.2022

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

12.07.2022

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

ИТОГО: 65,60

Пищевые вещества			Эне ргет ич.ц енн ость	Витамины			Минерал.вещества			
бел ки	жи ры	угл ево ды		В1, мг	С, мг	А, 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 ЗА ДЕНЬ: 258,72

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



/ ЗВЯГИНА Е.В. /



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

13.07.2022

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(яблоко)	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

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества			
белки	жиры	углеводы		B1, мг	C, мг	A, 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

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 298,56

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

14.07.2022

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

14.07.2022

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	84,11	772,00
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	13,93	157,60
ИТОГО:				1065,60

Итого: 107,29

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			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал.вещества			
белки	жиры	углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
86,67	84,33	393,96	2736,13	0,84	144,9	223,11	268,1	865,2	1085,7	22,54

Итого: 62,31

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:255,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ЗВЯГИНА Е.В. /

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР МБОУ Солар № 22

15.07.2022

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

15.07.2022

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			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
60,0 8	59,5	361, 62	2109 ,72	0,8 2	70,1 6	130, 1	342,4 3	645,7 9	1057,7 4	26,1 2

Итого: 52,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 188,93

