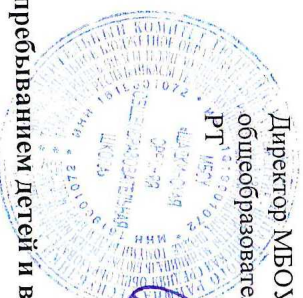


УТВЕРЖДАЮ:



А.А.Ибгушев

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тол'ячинского района

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

1 июнь 2024 год (суббота)							
Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
Завтрак							
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47	
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		5,34	6,49	18,4	353	
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190	
Батон вышний сорт	30		2,25	0,87	15,42	79	
Итого:			12,89	12,76	76,1	669	
Обед							
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф), сметаной	250/11/10		4,38	6,31	12,8	133	
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачные" п/ф	80		24,58	12,86	2,26	223	
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,94	269	
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102	
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41	
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49	
Итого:			38,96	25,48	98,8	817	
Полдник							
Вафли	25		3,75	9	25,5	188	
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117	
Итого:			9,4	15,4	33,7	305	
ВСЕГО:		170,00	61,20	53,64	208,6	1 791	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

2 июнь 2024 год (воскресенье)							
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200		7,3	6,67	35,4	193	
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103	
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79	
Итого:			12,05	9,34	71,12	375	
Обед							
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/1/1/10		3,98	6,21	9,88	109	
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174	
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172	
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130	
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41	
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49	
Итого:			21,57	22,69	97,3	675	
Полдник							
Сырок глазированный (Батончик)	25		0,7	0,83	19,3	89	
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21,2	88	
Итого:			1,7	0,8	40,5	177	
ВСЕГО:		170,00	35,32	32,86	208,9	1 227	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шалкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

3 июнь 2024 год (понедельник)						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со стужённым молоком	150/20		17,16	14,36	33,17	333
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высшего сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			19,64	15,49	69,5	499
Обед						
Суп-лапша домашняя с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,13	7,16	14,06	142
Грудки куриные (филе) запечённые	90		31,8	9,75	0,95	218
Каша гречневая вязкая	180		5,56	5,89	25,0	176
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			45,59	23,6	81,8	728
Полдник						
Кекс	40		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				10,0	119
Итого:			3,2	10,4	39,8	330
ВСЕГО:		170,00	68,43	49,49	191,1	1 557

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ-Шадкинской средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района
РТ.

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

4 июня 2024 года (вторник)							
Наименование блюд	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
Завтрак							
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47	
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249	
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190	
Батон высший сорт	35		2,63	1,02	17,99	92	
Итого:			16,29	15,27	94,4	578	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками г/ф	250/11		4,58	3,81	16,58	119	
Бифштекс рубленый по-домашнему (г/ф)	85		21,4	20,1	6,00	298	
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,94	269	
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102	
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41	
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49	
Итого:			36	30,22	106,3	878	
Подник							
Пирожное "Тесочное"	30		3,4	13,90	28,4	253	
Раженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169	
Итого:			9,4	25,9	36,6	422	
ВСЕГО:		170,00	61,69	71,39	237,3	1 878	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района
РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

5 июня 2024 (среда)						
Наименование блюд	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша манная молочная	200		7,42	2,9	37,94	208
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			10,27	4,17	76,9	387
Обед						
Суп - харчо с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,13	4,04	19,43	135
Филе Скумбрии запечённое	90/10		25,1	14,4	3,95	246
Картофель тушёный	180		3,9	12,67	29,4	247
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			39,43	32,01	111,2	889
Полдник						
Корж молочный	40		3,3	5,9	33,8	193
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
Итого:			8,9	12,3	42,0	310
ВСЕГО:		170,00	58,60	48,48	230,1	1 586



А.А. Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

6 июня 2024 (четверг)						
Наименование блюда	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5		7,3	5,37	39,6	142
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			12,45	8,44	85,12	371
Обед						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,56	7,04	7,58	109
Рagu с куриными грудками (филе)	50/200		14,5	21,5	37,2	262
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			22,16	29,34	86,6	563
Полдник						
Пряник	40		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21,2	88
Итого:			1,7	0,8	40,5	177
ВСЕГО:		170,00	36,31	38,61	212,2	1111

УТВЕРЖДАЮ:

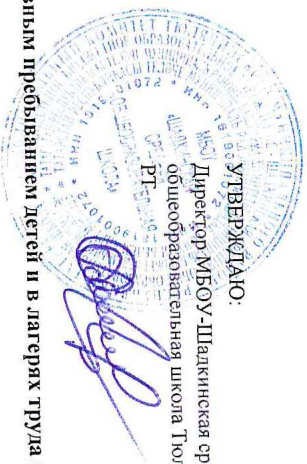
Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района

Р/Т

А.А.Ибушев

Меню в дошкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

7 июня 2024 (пятница)						
Наименование блюда	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша полбяная молочная	200		5,34	6,49	18,4	315
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			12,89	12,76	76,1	631
Обед						
Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками п/ф	250/10/11		9,28	9,04	27,40	227
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			12,38	9,84	69,2	419
Полдник						
Вафли	25		5,03	10,8	40,2	279
Раженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			11,0	22,8	48,4	448
ВСЕГО:		170,00	36,30	45,40	193,7	1 498



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ-Школы средняя
общеобразовательная школа Толмачинского района
РТ.
А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

8 июня 2024 (суббота)						
Наименование блюд	Выход	Стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	150		0,6	0,6	14,7	71
Каша овсяная молочная	200		7,26	3,04	35,36	198
Чай "Ринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10		0,3		15,5	62
Батон высшего сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			10,86	4,68	84,1	426
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	250/22		7,51	5,82	20,85	165
Биточки куриные "Ложкарев" (п/ф)	80		17,4	7,0	5,66	154
Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом	180/5		6,94	9,14	42,01	302
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			35,9	22,74	118,1	841
Полдник						
Сырок глазированный (батончик)	25		0,7	0,83	19,3	89
Молоко кипячёное	200		5,8	6,5	9,0	116
Итого:			6,5	7,3	28,3	205
ВСЕГО:		170,00	53,26	34,75	230,5	1 472

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ-Школы средняя
 общеобразовательная школа Тюлячинского района
 А.А.Ибгушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

9 день 2024 (воскресенье)						
Наименование блюд	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15		20,6	18,6	26,1	360
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высшего сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			26,2	21,84	74,7	605
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/7		2,09	5,18	7,28	82
Ежики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот из сухофруктов	200				10	119
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			18,45	21,68	72,1	637
Полдник						
Печенье творожное	25		3,3	5,9	33,8	193
Раженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,3	17,9	42,0	362
ВСЕГО:		170,00	53,95	61,42	188,8	1 604

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района
РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

10 июня 2024 (понеделный)						
Наименование блюд	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200		7,26	3,04	35,36	198
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высшего сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			15,26	9,48	96,2	530
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		2,27	5	15,58	118
Котлеты рыбные п/ф	95		18,4	10,2	5,50	188
Рис отварной	180		9,64	5,31	45,4	268
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			33,41	21,31	108,3	766
Полдник						
Слойка	30		5	5,5	38,0	220
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:			13,0	8,5	66,6	400
ВСЕГО:		170,00	61,67	39,3	271,1	1 696

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюльчинского района
РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

11 июня 2024 (вторник)						
Наименование блюд	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		4,81	6,2	16,54	141
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10		0,3		15,5	62
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			7,81	7,24	50,5	298
Обед						
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/45		11,48	3,36	20,50	161
Бифштекс рубленый по-домашнему(п/ф)	85		21,4	20	5,95	298
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		10,56	10,9	47,6	331
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			47,54	35,06	123,6	1010
Полдник						
Зефир	50		3,2	10,4	29,8	211
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
Итого:			8,8	16,8	38,0	328
ВСЕГО:		170,00	64,15	59,10	212,2	1 636

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ - Шалкинская средняя
общеобразовательная школа Тюльчинского района

А.А.Ибгушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

12 июня 2024 (среда)

Наименование блюд	Выход	СТОИМ- ТЬ	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша манная молочная	200		7,42	2,9	37,94	208
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высшего сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			15,5	9,42	100,7	549
Обед						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	250/22/5		7,03	7,82	15,93	162
Котлеты "Желанные" п/ф	90		12,8	10,2	7,00	171
Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом	180/5		6,94	9,14	42	302
Компот из сухофруктов	200		1,2	0,20	32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			30,87	27,91	114,5	855
Полдник						
Пирожное "Медовое"	40		4,62	5,57	46,8	212
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:			12,6	8,6	75,4	392
ВСЕГО:		170,00	58,99	45,90	290,6	1796

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района



А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

13 июня 2024 (четверг)						
Наименование блюд	Выход	стоим- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со стучённым молоком	150/15		21	17,5	40,5	410
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высшего сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			24,3	18,94	82,5	605
Обед						
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками со сметаной	250/11/5		4,15	6,16	12,00	118
Фрикассе из куриных грудок	60/60		25	10	6,5	230
Рис отварной	180		9,6	5,88	45,6	272
Кисель	200				10	119
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			41,65	22,84	91,1	829
Полдник						
Кекс	50		3,2	10,4	29,8	211
Раженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,2	22,4	38,0	380
ВСЕГО:		170,00	75,15	64,18	211,6	1 814

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района

РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

14 июня 2024 (пятница)						
Наименование блюд	Выход	стим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,47	12,49	79,5	483
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,1	4,41	20,7	143.
Котлеты рыбные п/ф	95		15,3	11,8	14,3	226
Пюре картофельное с маслом	180/5		4	9,5	25,9	205
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			29,73	26,61	119,3	835
Полдник						
Вафли	1/25		0,7	0,83	19,3	89
Кисель	200				10	119
Итого:			0,7	0,8	29,3	208
ВСЕГО:		170,00	43,90	39,93	228,1	1 526

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Щалкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района
РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

15 июня 2024 (суббота)						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/7		0,2	0,1	13,9	55
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			11,21	10,22	73,2	430
Обед						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф.	250/11/10		4,75	7,8	7,8	117
Сметаной						
Плов из кур грудки(рис пропаренный)	50/200		0,18	0,03	0,5	3
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			9,0	8,6	57,9	340
Полдник						
Печенье	40		3,2	10,4	29,8	211
Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:			11,2	13,4	58,4	391
ВСЕГО:		170,00	31,44	32,20	189,5	1 161

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района
РТ

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

16 июня 2024 (воскресенье)						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша пшеница молочная	200		8,54	4,06	39,7	230
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,29	6,73	75,4	412
Обед						
Сул-лапша домашняя с картофелем, с мясными	250/11		5,25	4,16	18,05	132
фрикадельками п/ф						
Ежикимясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,09	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			21,81	20,66	96,7	670
Полдник						
Печенье творожное	1/25		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый 1л (разливной)	200		1		21,2	88
Итого:			1,7	0,8	40,5	177
ВСЕГО:		170,00	36,80	28,22	212,7	1 259

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района
РТ

А.А.Ибгушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и

17 июня 2024 (понедельник)

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	150		0,6	0,6	14,7	71
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		5,34	6,49	18,4	353
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,1	13,0	81,0	693
Обед						
Суп гороховый с гречками, мясными фрикад. п/ф	250/10/11		9,13	5,66	19,7	166
Нагетсы куриные п/ф	100 гр/5 шт		33,6	9,3	0,7	220
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,9	269
Напиток "Класные витаминки"	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			52,73	21,22	104,1	847
Полдник						
Пирожное песочное	50		3,4	13,9	28,5	253
Молоко кипяченое	200		5,80	6,50	9,00	116
Итого:			9,20	20,40	37,50	369
ВСЕГО:		170,00	75,02	54,58	222,6	1909

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ -Шалкинская средняя
общеобразовательная школа Толячинского района
Р.Т.

А.А.Ибгушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

18 июня 2024 (вторник)						
Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	180/20		20,1	17,3	27,6	350
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			22,6	18,2	56,7	482
Обед						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Филе Скумбрии запечённое с рисом	230		15,6	20,1	36,2	389
Компот из сухофруктов	200		1,2		31,6	126
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			21,9	26,5	92,2	692
Полдник						
Зефир	50		3,3	5,9	33,8	193
Раженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,3	17,9	42,0	362
ВСЕГО:		170,00	53,77	62,60	190,9	1536

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района

РГ. 01.07.2024

01.07.2024

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

18 июня 2024 (вторник)						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	180/20		20,1	17,3	27,6	350
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			22,6	18,2	56,7	482
Обед						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Филе Скумбрии запечённое с рисом	230		15,6	20,1	36,2	389
Компот из сухофруктов	200		1,2		31,6	126
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			21,9	26,5	92,2	692
Полдник						
Зефир	50		3,3	5,9	33,8	193
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,3	17,9	42,0	362
ВСЕГО:		170,00	53,77	62,60	190,9	1536

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Шакинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района

РТ

А.А Ибгушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

19 июня 2024 (среда)						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,47	12,49	79,5	483
Обед						
Борщ Сибирский (с фасолью), мясными фрикад. п/ф	250/11/10		6,8	8,0	16,8	164
Сметаной						
Гуляш из куриной грудки	50/50		13,9	6,5	4,0	132
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	7,27	47,5	298
Компот из сухофруктов	200		0,2	0,1	25,4	99
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			34,27	22,62	110,7	783
Полдник						
Вафли	25		3,85	4,64	39,0	177
Йогурт пищевой 1,5 % (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:			11,85	7,64	67,6	357
ВСЕГО:		170,00	59,59	42,75	257,9	1623

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-Шадкинская средняя
общеобразовательная школа Тюлячинского района

РГ 18.07.2024

А.А.Ибушев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха

20 июня 2024 (четверг)						
Наименование блюд	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			11,2	10,1	73,0	428
Обед						
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/35		9,54	3,28	20,50	152
Пельмени "Халаль" п/ф	160		15,38	17,90	19,82	308
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			30,22	22,08	98,7	721
Полдник						
Сырок глазированный	25		4,18	14,35	24,8	247
Кефир 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			10,18	26,35	33	416
ВСЕГО:		170,00	51,61	58,55	204,7	1565

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ -шадкинской средней
общеобразовательная школа Тюльчинского района

А.А. Искитерев

Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и

21 июня 2024 (пятница)						
Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная с маслом	200/5		8,58	7,69	39,8	263
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высшего сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,7	10,8	85,3	492
Обед						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачные" п/ф	80		13,05	5,23	4,24	116
Пюре картофельное с маслом	180/5		4	9,5	25,9	205
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			22,3	21,2	79,3	600
Полдник						
Корж молочный	40		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый 1л (разливной)	200		1		21,2	88
Итого:			1,7	0,8	40,5	177
ВСЕГО:		170,00	37,76	32,75	205,2	1269