



Пришкольный Лагерь от 12 лет и старше

Школа

Отд./корп

Понедельник 2-я нед. День

07.07.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	6,25	11,00			
							0,55	0,10	1,90
	2 блюдо	238	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/7	27,14	181,07			
							14,43	10,27	7,76
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	15,34	230,47			
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/7	6,00	60,00	4,13	12,20	24,00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,07	0,02	15,00
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,15
Итого:							4,25	1,65	21,25
				694	60,00	728,44	27,38	24,74	94,06
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	12,00	5,00			
							0,40	0,05	0,85
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	12,35	148,25			
							5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	55,23	344,00			
							16,50	24,20	14,30
	гарнир	317	Овощи в молочном соусе	1/200/50	19,15	288,00	4,35	16,70	30,20
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,00	132,80			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,66	0,09	32,01
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,15
Итого:							4,25	1,65	21,25
				940	110,00	1163,95	35,60	48,46	139,30
Полдник	напиток		Сок фруктовый в индивид.упак.(яблоко,виноград,ябл.-вин.,мультиф.)	1/200	30,00	83,40			
	сладости		Кондитерское изделие(вафли)	1/75	16,00	232,50	0,10	0,20	19,60
	фрукты	338	Фрукты свежие(яблоко) калиброванные	1/150	15,00	60,45	5,50	7,16	36,63
Итого:							0,60	0,60	13,35
Итого ПОНЕДЕЛЬНИК:				425	61,00	376,35	6,20	7,96	69,58
Итого ПОНЕДЕЛЬНИК:				2059	231,00	2268,74	69,18	81,16	302,94

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



Пришкольный Лагерь от 12 лет и старше

Школа

Отд./корп

Вторник 2-я неделя

День

08.07.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	28,23	334,00			
							6,00	10,85	52,93
		3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	16,50	227,50			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	5,89	16,07	14,94
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,15
гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	10,00	157,60	4,25	1,65	21,25	
ИТОГО:				575	60,00	965,00	4,19	4,33	25,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	13,50	11,00	24,28	33,40	138,72
							0,55	0,10	1,90
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/250/10	15,23	105,82			
	2 блюдо	265	Плов из мяса говядины	1/100/300	69,00	644,00	2,05	6,48	8,26
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	7,00	119,20	32,98	33,78	52,04
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/200	7,00	119,20	0,10	0,12	25,10
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,15
ИТОГО:				940	110,00	1125,92	4,25	1,65	21,25
Полдник	сладости	426	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	16,00	640,00	43,88	42,63	132,70
	напиток		Сок фруктовый в индивид.упак.(яблоко, виноград, ябл.-вин., мультиф.)	1/200	26,00	83,40	13,20	28,72	82,26
								0,10	0,20
	фрукты		Фрукты свежие(апельсин) калиброванные	1/150	19,00	44,00			
ИТОГО:				1,41	0,18	17,63			
ИТОГО ВТОРНИК:				450	61,00	767,40	14,71	29,10	119,49
				1965	231,00	2858,32	82,87	105,13	390,91

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СМ № 1ПОВАР-БРИГАДИР А.И.ИвановЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ С.А.Смирнов



Пришкольный Лагерь от 12 лет и старше

Школа

Отд./корп

Среда 2-я неделя

День

09.07.2025г.

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Омлет с сыром	1/170/20	35,40	440,14	22,70	29,40	3,23
	гарнир	73	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	13,33	133,80	2,73	7,19	14,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,00	132,80	0,66	0,09	32,01
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,10
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,25	1,65	21,25
ИТОГО:				590	60,00	952,64	34,29	38,83	95,09
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	12,00	5,00	0,40	0,05	0,85
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	1/250	15,50	963,50	32,99	15,26	148,09
	2 блюдо	290/330	Птица тушеная в соусе сметанном	1/100/75	55,63	219,60	13,17	15,27	7,33
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	15,60	325,00	11,46	8,12	51,52
	напиток	344	Компот из свежих плодов	1/200	6,00	114,60	0,16	0,16	27,88
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,25	1,65	21,25
ИТОГО:				1006	110,00	1873,60	66,38	41,01	281,07
Полдник	сладости		Кондитерское изделие(зефир)	1/75	16,00	244,50	0,60	0,10	59,85
	фрукты		Фрукты свежие(яблоко) калиброванные	1/150	15,00	60,45	0,60	0,60	13,35
	напиток		Сок фруктовый в индивид.упак.(яблоко,виноград,ябл.-вин.,мультиф.)	1/200	30,00	83,40	0,10	0,20	19,60
ИТОГО:				425	61,00	388,35	1,30	0,90	92,80
ИТОГО СРЕДА:				2021	231,00	3214,59	101,97	80,74	468,96

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№

И.И. Звягина

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



Пришкольный Лагерь от 12 лет и старше

Школа

Отд./корп

Четверг 2-я неделя

День

10.07.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200/80	30,00	756,00	40,92	30,96	78,40
		379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	8,23	142,20	3,30	2,40	26,70
	гор.напиток	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром "Российским"	1/15/10/30	16,50	227,50	5,89	16,07	14,94
			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,15
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,25	1,65	21,25
ИТОГО:				635	60,00	1371,60	58,31	51,58	165,44
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	13,50	11,00	0,55	0,10	1,90
		98	Суп крестьянский с крупой и сметаной	1/250/10	14,35	92,32	1,76	6,45	6,45
	1 блюдо	229	Рыба(минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/100	47,88	210,00	19,50	9,90	7,60
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	22,00	230,47	4,13	12,20	24,00
		352	Кисель из свежих яблок	1/200	7,00	119,20	0,10	0,12	25,10
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,15
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,25	1,65	21,25
ИТОГО:				1040	110,00	908,89	34,24	30,92	110,45
Полдник	сладости		Крендель сахарный	1/100	16,00	370,00	7,08	13,14	55,74
			Фрукты свежие(апельсин) калиброванные	1/150	19,00	44,00	1,41	0,18	17,63
	фрукты		Сок фруктовый в индивид.упак.(яблоко, виноград, ябл.-вин., мультиф.)	1/200	26,00	83,40	0,10	0,20	19,60
ИТОГО:				450	61,00	497,40	8,59	13,52	92,97
ИТОГО ЧЕТВЕРГ:				2125	231,00	2777,89	101,14	96,02	368,86

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



Пришкольный Лагерь от 12 лет и старше

Школа

Отд./корп

Пятница 2-я неделя

День

11.07.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	6,25	11,00	0,55	0,10	1,90
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	8,48	208,40	7,55	0,90	42,56
		282	Оладьи из говяжьей печени с малом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	30,00	328,00	19,52	22,64	7,64
	гор.блюдо						4,19	4,33	25,45
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	10,00	157,60	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	4,25	1,65	21,25
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,25	1,65	21,25
ИТОГО:				691	60,00	950,90	40,01	30,12	123,00
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	12,00	5,00	0,40	0,05	0,85
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	14,53	125,15	2,10	7,02	11,36
		287/331	Голубцы(говядина,рис) с соусом сметанным с томатом	1/240/60	72,20	318,51	18,04	15,82	27,84
	2 блюдо						0,66	0,09	32,01
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,00	132,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	4,25	1,65	21,25
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,25	1,65	21,25
ИТОГО:				940	110,00	827,36	29,40	25,13	117,46
Полдник	напиток		Сок фруктовый в индивид.упак.(яблоко,виноград,ябл.-вин.,мультиф.)	1/200	30,00	83,40	0,10	0,20	19,60
	сладости		Кондитерское изделие(пряники)	1/75	16,00	279,80	4,85	6,15	51,23
	фрукты		Фрукты свежие(яблоко) калиброванные	1/150	15,00	60,45	0,60	0,60	13,35
							5,55	6,95	84,18
ИТОГО:				425	61,00	423,65	5,55	6,95	84,18
ИТОГО ПЯТНИЦА:				2056	231,00	2201,91	74,96	62,20	324,64

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 1ПОВАР-БРИГАДИР РадикЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сам