



"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник оздоровительного лагеря

15.06.2021

Меню школьного оздоровительного лагеря завтраков и обедов 2021 года
МБОУ СОШ № 5

15.06.2021 год

Завтрак для детей оздоровительного лагеря

10 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена										
415/2009	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	17,01										
1	Бутерброд с маслом	1/40	7,68										
376	Чай с сахаром	1/200/15	1,18										
ИТОГО СТОИМОСТЬ			25,87										
Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды	ценность (ккал)	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
19,94	12,16	134,2	427,552	148,1	229,93	23,5	186,3	1,54	0,04	0	0,08	0,542	0,56

Обед для детей оздоровительного лагеря

10 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена										
200/2009	Суп картофельный с рыбной консервой	1/250	13,75										
139	Капуста тушеная	18180	7,96										
300/2014	Птица отварная (филе)	1/60	26,10										
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	2,15										
г/п	Хлеб пшеничный	1/20	0,94										
г/п	Хлеб ржаной	1/20	1,26										
г/п	Фрукты свежие (яблоки)	1/200	19,93										
ИТОГО СТОИМОСТЬ			72,09										
Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды	ценность (ккал)	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
32,96	18,95	93,99	647,523	2248,4	214,4	189,4	395,92	9,59	57,47	0,08	0,13	13,42	161,05

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



/ Звягина Е.В. /



"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник оздоровительного лагеря

16.06.2021

Меню школьного оздоровительного
лагеря завтраков и обедов 2021 года
МБОУ СОШ № 5

16.06.2021 год

Завтрак для детей оздоровительного лагеря

11 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена											
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства	1/200	35,48											
1	Бутерброд с маслом	1/40	7,68											
376	Чай с сахаром	1/200/15	1,18											
ИТОГО СТОИМОСТЬ			44,34											
Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность		Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды	ценность (ккал)	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
38,46	17,16	173,68	701,1	1620,2	118,4	81,2	356,6	4,27	0,16	0,2	0,8	11,06	22,4	

Обед для детей оздоровительного лагеря

11 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена											
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,65											
759/2009	Соус красный основной	1/50	0,86											
618/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/60	19,42											
302/2005	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,99											
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,05											
г/п	Хлеб пшеничный	1/20	0,94											
г/п	Хлеб ржаной	1/20	1,26											
ИТОГО СТОИМОСТЬ			45,17											
Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность		Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды	ценность (ккал)	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
27,08	29,69	124,03	863,83	899,76	121,89	153,3	481,0	10,97	0	0,02	0,08	3,54	16,64	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



/ Звягина Е.В. /



**Меню школьного оздоровительного
лагеря завтраков и обедов 2021года**
МБОУ Сем № 5

17.06.2021 год

Завтрак для детей оздоровительного лагеря

12 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена										
172/2005	Хлопья кукурузные с молоком	1/200	17,36										
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Российским	1/5/15/50	9,03										
376	Чай с сахаром	1/200/15	1,18										
ИТОГО СТОИМОСТЬ			27,57										
Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
12,244	15,042	49,676	407,428	326,8	377,1	36,05	254,6	2,832	0,032	0,18	0,06	,522	3,77

Обед для детей оздоровительного лагеря

12 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена										
82	Борщ с капустой и картофелем	1/250	6,09										
203	Макаронные изделия отварные	1/180	9,39										
305/2014	Котлета рубленая из птицы	1/60	16,28										
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,05										
г/п	Хлеб пшеничный	1/20	0,94										
г/п	Хлеб ржаной	1/20	1,26										
г/п	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	18,37										
ИТОГО СТОИМОСТЬ			58,38										
Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
30,02	12,92	177,37	693,983	1127,9	150,2	127,4	290,79	4,2	30,9	0,131	0,11	6,2	221,882

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



/ Звягина Е.В. /



"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник оздоровительного лагеря

18.06.2021

Меню школьного оздоровительного лагеря завтраков и обедов 2021 года

МБОУ СШ № 5

18.06.2021 год

Завтрак для детей оздоровительного лагеря

13 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена														
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200	61,59														
376	Чай с сахаром	1/200/15	1,18														
ИТОГО СТОИМОСТЬ			62,77														
Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность					Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды	ценность (ккал)	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
32,41	16,5	107,02	538,16	410,02	410,7	58,6	450,03	1,357	0	0	0	0,088	0				

Обед для детей оздоровительного лагеря

13 день

№ по справочнику	Наименование блюда	Выход г,мл	Цена														
96	Рассольник ленинградский	1/250	8,38														
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	60/60	31,02														
53/2007	Картофель отварной , запеченный с растительным маслом	1/150	11,67														
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,05														
г/п	Хлеб пшеничный	1/20	0,94														
г/п	Хлеб ржаной	1/20	1,26														
ИТОГО СТОИМОСТЬ			59,32														
Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность					Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
Белки	Жиры	Углево-ды	ценность (ккал)	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
29,23	31,7	89,5	752,12	2455,6	153,17	228,6	670,3	4,96	3,03	0,24	0,24	6,6	57,52				

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР - БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



/ Звягина Е.В. /