

**Утверждаю:**

**Директор МБОУ «Богградская СОШ»**  
\_\_\_\_\_ **Д.А. Краснов**

**Согласовано:**

**Начальник оздоровительного учреждения**  
\_\_\_\_\_ / **Кроттер Л.В.**

**Приказ №52 от 23 марта 2026 г.**

**Примерное меню на 12 дней**  
**для летнего лагеря с дневным пребывание детей 01.06.2026-26.06. 2026г**  
**МБОУ « Богградская СОШ»**

Сезон: летний сезон

Возрастная категория: 6,5- 15 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|        |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1      | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
|        | <b>День №1-завтрак:6,5-15 лет</b> |              |                      |              |               |                                |
| 190    | 1.Каша манная молочная жид        | 200\5        | 6                    | 8            | 29,78         | 215                            |
| 288    | 2. какао с молоком                | 200          | 3,3                  | 3,1          | 13,6          | 94                             |
| 1      | 3.бутерброд с маслом              | 30\15        | 2,4                  | 8,6          | 14,6          | 157                            |
|        | 4.вафли с фрукт нач               | 30           | 0,84                 | 7,29         | 18,78         | 70                             |
|        | 5хлеб ржано-пшеничн               | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|        | Итого                             | 500          | 13,52                | 27,19        | 85,96         | 580                            |
|        | <b>День №1-обед:6,5-15лет</b>     |              |                      |              |               |                                |
| 48     | 1икра свекольная                  | 80           | 1,4                  | 5,7          | 7,5           | 86                             |
| 56     | 2.борщ с сметаной,                | 200\10       | 8,16                 | 5,5          | 9,28          | 77,6                           |
| 106    | 3. тефтели из говядины            | 90\30        | 18,54                | 16,47        | 15,75         | 228                            |
| 211    | 4. макароны отварные              | 150\5        | 6,75                 | 6            | 32,83         | 191,7                          |
| 305    | 5. кисель из концентрата          | 200          | 0                    | 0            | 20            | 76                             |
|        | хлеб пшеничный                    | 40           | 2,4                  | 0,4          | 16,8          | 80                             |
|        | 6 хлеб ржано-пшеничный            | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|        | яблоко                            | 150          | 1,35                 | 0,3          | 13,7          | 45                             |
|        | итого за обед                     | 975          | 39,58                | 34,57        | 125,06        | 828,3                          |
|        | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1475</b>  | <b>53,1</b>          | <b>61,76</b> | <b>211,02</b> | <b>1408,3</b>                  |
|        | <b>День №2-завтрак:</b>           |              |                      |              |               |                                |
| 185    | 1.каша кукурузная молочная        | 200\5        | 6                    | 8            | 36,4          | 235,2                          |
| 283    | 2.чай с молоком                   | 200          | 1,4                  | 1,4          | 11,2          | 61                             |
| 3      | 3. бутерброд с повидлом           | 30\40        | 2,5                  | 8,4          | 39,8          | 175                            |
|        | 4.яблоко                          | 150          | 0,9                  | 0,1          | 4             | 65                             |
|        | 4.хлеб р-пшен                     | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|        | итого за завтрак                  | 645          | 11,78                | 18,1         | 100,6         | 580,2                          |
|        | <b>День №2-обед:</b>              |              |                      |              |               |                                |
| 61     | 1. нарезка огурцов                | 60           | 0,84                 | 0,12         | 2,28          | 13,20                          |
| 59     | 2. суп вермешелевый с мясом       | 200\25       | 7,93                 | 3,5          | 15            | 181,56                         |
| 80     | 3. рыба с овощами                 | 100\50       | 23,2                 | 11,6         | 4,7           | 216                            |
| 138    | 4. картофельное пюре              | 150          | 3,08                 | 4,91         | 20            | 138,33                         |
| 293    | 5. компот из сухофруктов          | 200          | 0,5                  | 0,01         | 31,2          | 121                            |
|        | 6. хлеб пшеничный                 | 40           | 2,4                  | 0,4          | 16,8          | 80                             |
|        | 6.хлеб ржано-пшеничный            | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|        | 7.банан                           | 150          | 0,9                  | 0,1          | 4             | 31                             |
|        | итого за обед                     | 995          | 39,83                | 20,84        | 103,18        | 825,09                         |
|        | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1640</b>  | <b>51,61</b>         | <b>38,94</b> | <b>203,78</b> | <b>1405,29</b>                 |
|        | <b>День №3-завтрак:6,5-15лет</b>  |              |                      |              |               |                                |
| 193    | 1.каша пшеничная                  | 200\5        | 8,64                 | 7,04         | 48,4          | 246                            |
| 286    | 2. кофейный напиток               | 200          | 2,9                  | 2,8          | 14,9          | 94                             |
| 4      | 3.бутерброд с сыром               | 20\30        | 2,5                  | 8,4          | 39,8          | 180                            |
|        | 4,хлеб р-пшеничный                | 30           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|        | 5.зефир                           | 20           | 4                    | 3            | 15            | 25                             |
|        | итого за завтрак                  | 505          | 19,02                | 21,44        | 127,3         | 589                            |
|        | <b>День №3-обед:6,5-15лет</b>     |              |                      |              |               |                                |
| 43     | 1.винегрет с сельдью              | 80\20        | 4,2                  | 3,4          | 5,7           | 70                             |
| 53     | 2. щи с сметаной                  | 200\8        | 1,36                 | 4,48         | 6,72          | 72,8                           |
| 98     | котлета из говядины               | 90           | 18,54                | 16,47        | 15,75         | 238                            |
| 176    | 4каша рисовая рассып              | 150          | 8,67                 | 5,7          | 37,8          | 220                            |
| 294    | 5.компот из яблок свежих          | 200          | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 68                             |
|        | 6.хлеб ржано-пшеничный            | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|        | 7.хлеб пшеничный                  | 40           | 2,4                  | 0,4          | 16,8          | 80                             |
|        | 8. мандарин                       | 150          | 1,35                 | 0,15         | 21            | 45                             |
|        | итого заобед                      | 958          | 37,7                 | 30,9         | 130,17        | 837,8                          |
|        | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1463</b>  | <b>56,72</b>         | <b>52,34</b> | <b>257,47</b> | <b>1426,8</b>                  |

| 1   | 2                                 | 3           | 4             | 5             | 6              | 7              |
|-----|-----------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|     | <b>День №4-завтрак:6,5-15лет</b>  |             |               |               |                |                |
| 180 | 1.каша рисовая                    | 200\5       | 5,04          | 8             | 30,72          | 216            |
| 1   | 2.бутерброд с маслом              | 30\20       | 2,4           | 8,6           | 14,6           | 126            |
| 288 | 2. какао с молоком                | 200         | 3,3           | 3,1           | 13,6           | 94             |
|     | 3. яйцо вареное                   | 40          | 6,2           | 5,7           | 0,36           | 78             |
|     | 4.хлеб ржано-пшеничный            | 20          | 0,98          | 0,2           | 9,2            | 44             |
|     | <b>итого за завтрак</b>           | <b>515</b>  | <b>17,92</b>  | <b>25,6</b>   | <b>68,48</b>   | <b>558</b>     |
|     | <b>День №4-обед:6,5-15лет</b>     |             |               |               |                |                |
| 61  | 1. нарезка из помидор             | 60          | 0,72          | 0,14          | 2,64           | 13,8           |
| 54  | 2. рассольник с сметаной          | 200\10      | 1,68          | 4,16          | 12,3           | 94,67          |
| 125 | 3. куры отварные                  | 90          | 22,5          | 16,8          | 0,3            | 242            |
| 172 | 4.каша гречневая рассып           | 150\5       | 8,66          | 5,67          | 37,8           | 210            |
|     | 5.хлеб пшеничный                  | 40          | 2,4           | 0,4           | 16,8           | 80             |
|     |                                   |             |               |               |                |                |
| 305 | 6.кисель из концентрата           | 200         | 0             | 0             | 20             | 76             |
|     | 7. хлеб ржано-пшеничный           | 20          | 0,98          | 0,2           | 9,2            | 44             |
|     | 8. апельсин                       | 150         | 1,35          | 0,3           | 13,7           | 55             |
|     | <b>итого за обед</b>              | <b>925</b>  | <b>38,29</b>  | <b>27,67</b>  | <b>112,74</b>  | <b>815,47</b>  |
|     | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1440</b> | <b>56,21</b>  | <b>53,27</b>  | <b>181,22</b>  | <b>1373,47</b> |
|     | <b>День №5-завтрак:6,5-15лет</b>  |             |               |               |                |                |
| 78  | 1. суп молочный с макарон         | 250\5       | 5,5           | 5,2           | 19,9           | 148            |
| 286 | 2.чай сладкий                     | 200         | 3,2           | 2,8           | 8,5            | 35             |
| 3   | 3.бутерброд с повидлом            | 30\10\40    | 2,5           | 8,4           | 39,8           | 241            |
|     | 4.хлеб ржано-пшеничный            | 30          | 1,47          | 0,3           | 13,8           | 66             |
|     | 5 зефир                           | 30          | 0,24          | 0             | 23             | 100            |
|     | <b>итого за завтрак</b>           | <b>595</b>  | <b>12,91</b>  | <b>16,7</b>   | <b>105</b>     | <b>590</b>     |
|     | <b>День №5-обед:6,5-15лет</b>     |             |               |               |                |                |
| 36  | 1.салат мазайка                   | 80          | 1,1           | 6,7           | 6,5            | 91             |
| 63  | суп гороховый с мясом             | 200\25      | 1,36          | 5,48          | 6,72           | 117,8          |
| 83  | 3.котлеты рыбные                  | 90\30       | 12,7          | 8,5           | 12,2           | 177            |
| 138 | 4. картофельное пюре              | 150         | 6,35          | 4,92          | 20             | 138,33         |
|     | 5.хлеб пшеничный                  | 40          | 2,4           | 0,4           | 16,8           | 80             |
|     | 5. хлеб ржано-пшеничный           | 20          | 0,98          | 0,2           | 9,2            | 44             |
|     | 6.яблоко                          | 140         | 0,4           | 0,4           | 19,8           | 57,13          |
| 292 | 7компот из изюма                  | 200         | 1,3           | 0,1           | 32,4           | 130            |
|     | <b>итого за обед</b>              | <b>975</b>  | <b>26,59</b>  | <b>26,7</b>   | <b>123,62</b>  | <b>835,26</b>  |
|     | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1570</b> | <b>39,5</b>   | <b>43,4</b>   | <b>228,62</b>  | <b>1425,26</b> |
|     | <b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>      | <b>7588</b> | <b>257,14</b> | <b>249,71</b> | <b>1082,11</b> | <b>7039,12</b> |
|     | <b>День №6-завтрак:6,5-15 лет</b> |             |               |               |                |                |
| 190 | 1.Каша манная молочная жид        | 200\5       | 6             | 8             | 29,78          | 215            |
| 288 | 2. какао с молоком                | 200         | 3,3           | 3,1           | 13,6           | 94             |
| 1   | 3.бутерброд с маслом              | 30\15       | 2,4           | 8,6           | 14,6           | 157            |
|     | 4.вафли с фрукт нач               | 30          | 0,84          | 7,29          | 18,78          | 70             |
|     | 5хлеб ржано-пшеничн               | 20          | 0,98          | 0,2           | 9,2            | 44             |
|     | Итого                             | 500         | 13,52         | 27,19         | 85,96          | 580            |
|     | <b>День №6-обед:6,5-15лет</b>     |             |               |               |                |                |
| 48  | 1икра свекольная                  | 80          | 1,4           | 5,7           | 7,5            | 86             |
| 56  | 2.борщ с сметаной,                | 200\10      | 8,16          | 5,5           | 9,28           | 77,6           |
| 106 | 3. тефтели из говядины            | 90\30       | 18,54         | 16,47         | 15,75          | 228            |
| 211 | 4. макароны отварные              | 150\5       | 6,75          | 6             | 32,83          | 191,7          |
| 305 | 5. кисель из концентрата          | 200         | 0             | 0             | 20             | 76             |
|     | хлеб пшеничный                    | 40          | 2,4           | 0,4           | 16,8           | 80             |
|     | 6 хлеб ржано-пшеничный            | 20          | 0,98          | 0,2           | 9,2            | 44             |
|     | яблоко                            | 150         | 1,35          | 0,3           | 13,7           | 45             |
|     | итого за обед                     | 975         | 39,58         | 34,57         | 125,06         | 828,3          |
|     | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1475</b> | <b>53,1</b>   | <b>61,76</b>  | <b>211,02</b>  | <b>1408,3</b>  |

| № рец.                           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                  |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                                | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>День №7-завтрак:6,5-15лет</b> |                                |              |                      |              |               |                                |
| 195                              | 1.Каша молочная "Дружба"       | 200\5        | 6,16                 | 8,48         | 32,8          | 232,8                          |
| 286                              | 2. кофейный напиток            | 200          | 2,9                  | 2,8          | 14,9          | 94                             |
|                                  | конфета вафельная              | 15           | 0,42                 | 3,6          | 9,4           | 52                             |
| 3                                | 3.бутерброд с сыром            | 30\30        | 15                   | 9            | 43,5          | 167                            |
|                                  | 4. хлеб ржано-пшеничный        | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|                                  | <b>итого за завтрак</b>        | <b>500</b>   | <b>25,46</b>         | <b>24,08</b> | <b>109,8</b>  | <b>589,8</b>                   |
| <b>День №7-обед:6,5-15лет</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |
| 26                               | 1. нарезка огурцы,помидоры     | 30\30        | 0,42                 | 0,05         | 0,9           | 20,2                           |
| 56                               | 2.борщ с сметаной,мясом        | 200\10\25    | 1,36                 | 4            | 9,28          | 121,9                          |
| 108                              | 3. биточки паровые             | 90\30        | 13,1                 | 10,8         | 11,07         | 195,3                          |
| 173                              | 4. каша перловая рассып        | 150          | 9,5                  | 5,9          | 31            | 180                            |
| 824                              | 5. хлеб пшеничный              | 50           | 3,9                  | 0,5          | 24,5          | 119,5                          |
| 294                              | 6. компот из свежих яблок      | 200          | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 68                             |
|                                  | 7. хлеб ржано-пшеничный        | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|                                  | 8. апельсин                    | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 74                             |
|                                  | <b>итого за обед</b>           | <b>1035</b>  | <b>30,26</b>         | <b>22,35</b> | <b>122,75</b> | <b>822,9</b>                   |
|                                  | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>1535</b>  | <b>55,72</b>         | <b>46,43</b> | <b>232,55</b> | <b>1412,7</b>                  |
| <b>День №8-завтрак:6,5-15лет</b> |                                |              |                      |              |               |                                |
| 192                              | 1.каша рисовая молоч вязкая    | 200\5        | 5,04                 | 8            | 30,72         | 216                            |
|                                  | 2.хлеб ржано-пшеничный         | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
| 288                              | 3.какао с молоком              | 200          | 3,3                  | 3,1          | 13,6          | 94                             |
| 1                                | 4.бутерброд с маслом           | 30\10        | 2,4                  | 8,6          | 14,6          | 146                            |
|                                  | вафли фруктовые                | 35           | 0,84                 | 7,29         | 18,78         | 88                             |
|                                  | <b>итого за завтрак</b>        | <b>500</b>   | <b>12,56</b>         | <b>27,19</b> | <b>86,9</b>   | <b>588</b>                     |
| <b>День №8-обед:6,5-15лет</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |
| 46                               | 1.нарезка огурцов              | 60           | 0,72                 | 0,14         | 2,6           | 13,8                           |
| 54                               | 2. рассольник с сметаной       | 200\10       | 1,68                 | 4,16         | 12,3          | 95,2                           |
| 98                               | 3.шницель                      | 90\50        | 18,54                | 9,15         | 15,75         | 238                            |
| 172                              | 3.каша гречневая рассыпчатая   | 150          | 8,66                 | 5,67         | 37,9          | 205                            |
| 293                              | 5. компот из сухофруктов       | 200          | 0,5                  | 0,1          | 31,2          | 121                            |
|                                  | 6.хлеб ржано-пшеничный         | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|                                  | 7.хлеб пшеничный               | 40           | 2,4                  | 0,4          | 16,8          | 80                             |
|                                  | 8.мандарин                     | 150          | 0,1                  | 4,05         | 6,5           | 37,11                          |
|                                  | <b>итого за обед</b>           | <b>970</b>   | <b>33,58</b>         | <b>23,87</b> | <b>132,29</b> | <b>834,11</b>                  |
|                                  | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>1470</b>  | <b>46,14</b>         | <b>51,06</b> | <b>219,19</b> | <b>1422,11</b>                 |
| <b>День №9-завтрак:6,5-15лет</b> |                                |              |                      |              |               |                                |
| 190                              | 1. каша манная молоч жидкая    | 200\10       | 6                    | 8            | 29,78         | 215                            |
| 283                              | 2. чай с молоком               | 200          | 1,4                  | 1,4          | 11,2          | 61                             |
| 4                                | 3.бутерброд с повидлом         | 30\10\40     | 2,5                  | 8,4          | 39,8          | 241                            |
|                                  | зефир                          | 15           | 0,6                  | 0            | 11,7          | 30                             |
|                                  | 4.хлеб ржано пшеничный         | 20           | 0,98                 | 0,2          | 9,2           | 44                             |
|                                  | <b>итого за завтрак</b>        | <b>525</b>   | <b>11,48</b>         | <b>18</b>    | <b>101,68</b> | <b>591</b>                     |
| <b>День №9-обед:6,5-15лет</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |
| 43                               | 1.винегрет с сельдью           | 80\20        | 4,2                  | 3,4          | 5,7           | 70                             |
| 53                               | 2.щи св капусты с сметаной     | 200\10       | 1,36                 | 4,48         | 6,72          | 72,8                           |
| 106                              | 3.тефтели из говядины          | 90\50        | 18,54                | 16,47        | 15,75         | 250                            |
| 211                              | 4. макароны отварные           | 150\5        | 6,75                 | 6            | 32,83         | 191,7                          |
| 305                              | 5.кисель                       | 200          | 0                    | 0            | 20            | 76                             |
|                                  | 6. хлеб пшеничный              | 40           | 2,4                  | 0,4          | 16,8          | 80                             |
|                                  | 6.хлеб ржано-пшеничный         | 20           | 0,98                 | 0,2          | 09.январ      | 44                             |
|                                  | 7. банан                       | 100          | 0,1                  | 4,05         | 6,5           | 37,8                           |
|                                  | <b>итого за обед</b>           | <b>965</b>   | <b>34,33</b>         | <b>35</b>    | <b>113,5</b>  | <b>822,3</b>                   |
|                                  | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>1490</b>  | <b>45,81</b>         | <b>53</b>    | <b>215,18</b> | <b>1413,3</b>                  |

| 1   | 2                                 | 3           | 4            | 5            | 6              | 7              |
|-----|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
|     | <b>День №10-завтрак:6,5-15лет</b> |             |              |              |                |                |
| 185 | 1.каша кукурузная мол             | 200\5       | 6            | 8            | 36,4           | 235,2          |
| 288 | 2.кофейный напиток                | 200         | 3,3          | 3,1          | 13,6           | 94             |
|     | 3. яйцо вареное                   | 40          | 6            | 5,6          | 0,35           | 78             |
| 1   | 4.бутерброд с маслом              | 30\10       | 2,4          | 8,6          | 14,6           | 140            |
|     | 5.хлеб ржано-пшеничный            | 20          | 0,98         | 0,2          | 9,2            | 44             |
|     | <b>итого за завтрак</b>           | <b>505</b>  | <b>18,68</b> | <b>25,5</b>  | <b>74,15</b>   | <b>591,2</b>   |
|     | <b>День №10-обед:6,5-15лет</b>    |             |              |              |                |                |
| 61  | 1. нарезка огурцов,помидор        | 60          | 0,84         | 0,12         | 2,28           | 13,2           |
| 60  | 2.суп-лапша с курицей             | 250/25      | 9,55         | 11,06        | 19,38          | 202            |
| 80  | 3.рыба тушеная с овощами          | 100\50      | 23,2         | 11,6         | 4,7            | 206            |
| 138 | 4.картофельное пюре               | 150         | 3,08         | 4,92         | 20             | 138,33         |
| 294 | 5.компот из свежих яблок          | 200         | 0,2          | 0,1          | 17,2           | 68             |
|     | бхлеб пшеничный                   | 50          | 3,9          | 0,5          | 24,5           | 119,5          |
|     | б.хлеб ржано-пшеничный            | 20          | 0,98         | 0,2          | 9,8            | 44             |
|     | 7.яблоко                          | 150         | 0,4          | 0,4          | 9,8            | 37,13          |
|     | <b>итого за обед</b>              | <b>1055</b> | <b>42,15</b> | <b>28,9</b>  | <b>107,66</b>  | <b>828,16</b>  |
|     | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1560</b> | <b>60,83</b> | <b>54,4</b>  | <b>181,81</b>  | <b>1419,36</b> |
|     | <b>День №11-завтрак:6,5-15лет</b> |             |              |              |                |                |
| 78  | 1.суп мол с макаронами            | 250\5       | 5,5          | 5,2          | 19,9           | 148            |
| 286 | 2,чай сладкий                     | 200         | 3,2          | 2,8          | 8,5            | 35             |
|     | 3. хлеб р-пшен                    | 20          | 0,98         | 0,2          | 9,8            | 44             |
|     | 4.зефир                           | 30          | 0,24         | 0            | 23             | 80             |
| 4   | 5. бутерброд с сыром ,маслом      | 30\30\10    | 2,5          | 8,4          | 39,8           | 274            |
|     | <b>итого за завтрак</b>           | <b>575</b>  | <b>12,42</b> | <b>16,6</b>  | <b>101</b>     | <b>581</b>     |
|     | <b>День №11-обед:6,5-15лет</b>    |             |              |              |                |                |
| 46  | нарезка огурцов                   | 60          | 0,72         | 0,14         | 2,6            | 6,9            |
| 63  | 2.суп гороховый с мясом           | 200\25      | 4,2          | 4,25         | 15,5           | 132,19         |
| 125 | 3.куры отварные                   | 90          | 22,5         | 16,8         | 0,3            | 210            |
| 176 | 4.каша рисовая рассыпчатая        | 150         | 3,58         | 3,92         | 36,75          | 190            |
|     | 5. хлеб ржано-пшеничный           | 20          | 0,98         | 0,2          | 9,2            | 44             |
|     | 6. апельсин                       | 100         | 0,9          | 0,2          | 8,1            | 37,11          |
|     | 7.хлеб пшеничный                  | 40          | 2,4          | 0,4          | 16,8           | 80             |
| 292 | 7.компот из изюма                 | 200         | 1,3          | 0,1          | 32,4           | 130            |
|     | <b>итого за обед</b>              | <b>885</b>  | <b>36,58</b> | <b>26,01</b> | <b>121,65</b>  | <b>830,2</b>   |
|     | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1460</b> | <b>49</b>    | <b>42,61</b> | <b>222,65</b>  | <b>1411,2</b>  |
|     | <b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>      | <b>7515</b> | <b>257,5</b> | <b>247,5</b> | <b>1071,38</b> | <b>7078,67</b> |
|     | <b>День №12-завтрак:6,5-15лет</b> |             |              |              |                |                |
| 195 | 1.Каша молочная "Дружба"          | 200\5       | 6,16         | 8,48         | 32,8           | 232,8          |
| 286 | 2. кофейный напиток               | 200         | 2,9          | 2,8          | 14,9           | 94             |
|     | конфета вафельная                 | 15          | 0,42         | 3,6          | 9,4            | 52             |
| 3   | 3.бутерброд с сыром               | 30\30       | 15           | 9            | 43,5           | 167            |
|     | 4. хлеб ржано-пшеничный           | 20          | 0,98         | 0,2          | 9,2            | 44             |
|     | <b>итого за завтрак</b>           | <b>500</b>  | <b>25,46</b> | <b>24,08</b> | <b>109,8</b>   | <b>589,8</b>   |
|     | <b>День №12-обед:6,5-15лет</b>    |             |              |              |                |                |
| 26  | 1. нарезка огурцы,помидоры        | 30\30       | 0,42         | 0,05         | 0,9            | 20,2           |
| 56  | 2.борщ с сметаной,мясом           | 200\10\25   | 1,36         | 4            | 9,28           | 121,9          |
| 108 | 3. биточки паровые                | 90\30       | 13,1         | 10,8         | 11,07          | 195,3          |
| 173 | 4. каша перловая рассып           | 150         | 9,5          | 5,9          | 31             | 180            |
| 824 | 5. хлеб пшеничный                 | 50          | 3,9          | 0,5          | 24,5           | 119,5          |
| 294 | 6. компот из свежих яблок         | 200         | 0,2          | 0,1          | 17,2           | 68             |
|     | 7. хлеб ржано-пшеничный           | 20          | 0,98         | 0,2          | 9,2            | 44             |
|     | 8. апельсин                       | 200         | 0,8          | 0,8          | 19,6           | 74             |
|     | <b>итого за обед</b>              | <b>1035</b> | <b>30,26</b> | <b>22,35</b> | <b>122,75</b>  | <b>822,9</b>   |
|     | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1535</b> | <b>55,72</b> | <b>46,43</b> | <b>232,55</b>  | <b>1412,7</b>  |

Меню составлено согласно Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания 2014 года г Уфа ООО Фирма "Партнер"