

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаришвили

13.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
(летне-осеннее), 1вт)

Меню лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<i>Каша рисовая вязкая</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-63	=
Обед			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
90	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-646, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-95, ВитаминА-30, ВитаминС-20, Магний-91	=
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-176, ВитаминА-90, ВитаминС-22, Магний-154	192-97



Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАOU "Савинская средняя школа"

О.Р. Модзгершвили

14.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
(летне-осеннее), 1ср)

Меню лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-665, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-51	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-940, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-103, ВитаминС-1, Магний-67	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-23, Натрий-8, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
240	Рагу из птицы	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-22, ВитаминС-14, Магний-53	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-40, Натрий-7, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-782, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминС-83, Натрий-15, Магний-98	=
Итого за день		Калорийность-1 722, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-198, ВитаминС-84, Натрий-15, Магний-165	192-97



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Светская средняя школа"
 О.Г. Маджаршишвили

15.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
 (летне-осеннее), 1чт)

Меню лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Натрий-59, Магний-17	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-60, ВитаминА-72, ВитаминС-13, Натрий-59, Магний-65	=
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
100	Гуляш из говядины	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-1, Магний-25	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-837, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115, ВитаминС-92, Магний-67	=
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-175, ВитаминА-72, ВитаминС-105, Натрий-59, Магний-132	192-97



Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Славинская средняя школа"

О.Т. Модзгершвили

16.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
(летне-осеннее), 1шт)

Меню лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

200	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	Калорийность-299, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37, ВитаминС-1, Магний-55	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<i>Вафли</i>	Калорийность-210, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-46, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-659, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-117, ВитаминА-3, ВитаминС-1,
Магний-67 =

Обед

60	<i>Овощи натуральные (помидоры)</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<i>Фрикадельки из кур</i>	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=

Итого за Обед Калорийность-800, Белки-30, Жиры-22,
Углеводы-120, ВитаминА-34, ВитаминС-24,
Магний-50 =

Итого за день Калорийность-1 459, Белки-44, Жиры-37,
Углеводы-237, ВитаминА-37, ВитаминС-25,
Магний-117 **192-97**



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.