

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 /Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
1 день							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	31,60	9,20	25,30	310,00	279
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	282
	Масло	15	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,96	153,92	242
Обед	Огурцы консервированные порционно	100	0,40	0,05	0,85	5,50	149
	Суп - лапша домашняя	250	3,43	6,85	19,48	153,13	48
	Птица отварная с маслом	100	12,75	12,75	0,68	169,87	192
	Картофель отварной	180	3,14	7,04	27,21	182,10	214
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого	170,24	62,93	51,42	160,39	1360,31	

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 _____/Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
2 день							
Завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Йогурт в стаканчике	100	3,27	2,50	11,30	81,00	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162
	Рис отварной	180	11,38	5,08	4,02	243,00	201
	Фрукт	100	1,35	0,30	14,25	60,00	
	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб ржаной	120	2,93	0,11	5,34	22,50	
	Итого	170,24	49,67	46,96	110,72	1252,66	

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 /Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,90	6,60	36,60	229,40	
	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	282
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
Обед	Огурцы свежие порционо	100	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	27
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	182
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Сок	200	1,00		37,20	76,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого	170,24	31,74	43,74	191,42	1216,13	

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 /Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
4 день							
Завтрак	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	205	6,48	8,90	25,49	207,38	100
	Сыр	24	5,52	6,96		86,40	
	Сок	200	1,00		37,20	76,00	
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,06	15,23	9,12	181,73	3
	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Плов из отварной птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб ржаной	120	2,93	0,11	5,34	22,50	
	Итого	170,24	62,68	88,03	190,64	1643,99	

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 _____/Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
5 день							
Завтрак	Омлет с сыром	200	10,90	15,90	1,70	195,60	122
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	282
	Масло	15	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,96	153,92	242
Обед	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Рыба, тушеная в сметане	150	15,42	13,47	5,61	205,32	153
	Картофельное пюре	180	3,35	6,06	23,30	160,45	216
	Компот из свежих фруктов/яблоки/	200	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого		170,24	43,66	54,85	134,04	1211,87

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 /Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
6 День							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	105
	Джем	15	5,52		86,40		
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	282
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Яблоки свежие	100	1,37	0,36	14,25	60,00	
Обед	Помидоры свежие порционно	100	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	38
	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	238
	Капуста тушеная	180	2,62	3,23	13,45	80,16	210
	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб ржаной	120	2,93	0,11	5,34	22,50	
	Итого		170,24	35,00	27,52	213,90	852,29

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 /Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
7 день							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Обед	Огурцы свежие порционо	100	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	63
	Голубцы ленивые с соусом	100	6,56	6,69	4,93	106,21	160
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Сок	200	1,00		37,20	76,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого		170,24	35,45	40,07	196,29	1215,82

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 /Плешкова Н.Н./



Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
8 День							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	103
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	282
	Масло	15	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Сок	200	1,00		37,20	76,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Винегрет	100	1,89	15,20	12,50	153,40	1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	120	22,12	14,90	8,96	258,76	178
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб ржаной	120	2,93	0,11	5,34	22,50	
	Итого	170,24	38,95	51,34	144,45	1069,20	

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева _____/Плешкова
 Н.Н./



Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
9 День							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	282
Обед	Салат из свежей капусты и огурцов	100	1,05	4,58	3,75	60,75	4
	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Биточки	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	196
	Сок	200	1,00		37,20	76,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого		170,24	42,39	44,02	218,99	1274,81

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3 Нытва имени
 Ю.П.Чегодаева
 _____/Плешкова Н.Н./

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
10 День							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02	98
	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Батон	25	1,90	0,20	12,17	59,50	
Обед	Огурцы свежие порционо	100	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	38
	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	190
	Макаронные изделия отварные	200	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64	254
	Фрукт	100	1,35	0,30	14,25	60,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого		170,24	59,69	70,22	183,25	1605,35