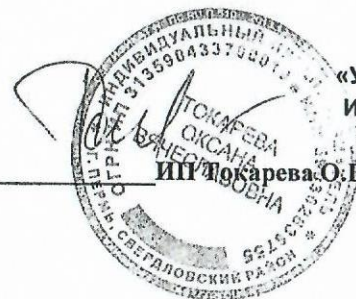


МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

 /Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
1 день							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	150/30	31,60	9,20	25,30	310,00	279
	Булка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	282
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,96	153,92	242
Обед	Огурцы консервированные порционо	50	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	150	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	65,28	47,49	184,83	1429,86	

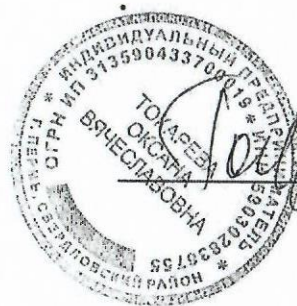
зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева


/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерьа дневного пребывания учащихся 2021г.

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	150	11,38	5,08	4,02	243,00	201
	Фрукт	150	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	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева


/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2021г.

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	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
Обед	Огурцы свежие порционо	60	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	20	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

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

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



«УТВЕРЖДАЮ»
 ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2021г.

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	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	75	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	60,78	87,83	178,47	1584,49	

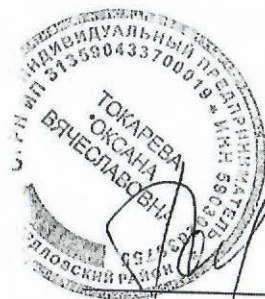
зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
5 день							
Завтрак	Омлет с сыром	115/20	10,90	15,90	1,70	195,60	122
	Слойка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,24	290
	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	140	15,42	13,47	5,61	205,32	153
	Картофельное пюре	150	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	46,13	55,21	159,20	1197,46	

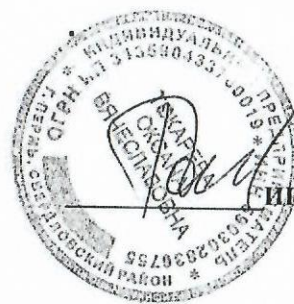
зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2021г.

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	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Яблоки свежие	150	1,37	0,36	14,25	60,00	
Обед	Помидоры свежие порционно	60	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	100	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	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2021г.

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	60	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	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	35,45	40,07	196,29	1215,82

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

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



 ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагера дневного пребывания учащихся 2021г.

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
	Булка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	282
	Сок	200	1,00		37,20	76,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Винегрет	150	1,89	15,20	12,50	153,40	1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	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	41,30	47,41	168,89	1138,75	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

 /Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерьа дневного пребывания учащихся 2021г.

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
Обед	Салат из свежей капусты и огурцов	75	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	100	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	40,49	43,82	206,82	1215,31	

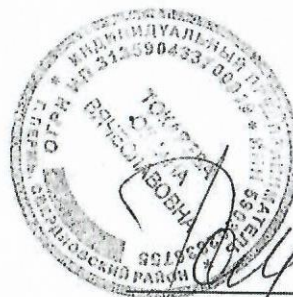
зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2021г.

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
Обед	Огурцы свежие порционно	60	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	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64	254
	Фрукт	150	1,35	0,30	14,25	60,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого	170,24	57,79	70,02	171,08	1545,85	

зав.производством