

«Утверждаю» :

Индивидуальный предприниматель Токарева Оксана Вячеславовна



О.В.Токарева

«Согласовано»:

Директор МБОУ г.Нытва №3 им. Ю.П. Чегодаева



Н.Н.Плешкова

« 15 » мая 2024г

Примерное меню для лагеря дневного пребывания учащихся

МБОУ СОШ №3,

г.Нытва имени Ю.П.Чегодаева, Пермский край,

Нытвенский район, г.Нытва, ул. Ленина 24

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
1 день								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	150/30	37,80	31,60	9,20	25,30	310,00	279
	Булка домашняя	60	12,00	4,37	7,07	36,80	228,20	282
	Кофейный напиток	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	465						
2ой завтрак	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход	230						
Обед	Огурцы свежие порционно	60	7,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	20,26	3,43	6,85	19,48	153,13	48
	Птица отварная с маслом	90	49,53	12,75	12,75	0,68	169,87	192
	Пюре картофельное	150	14,00	3,14	7,04	27,21	182,10	214
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	775						
Итого			203,59	69,01	48,68	235,24	1566,88	

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
2 день								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	20,00	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Йогурт в стаканчике	100	24,00	3,27	2,50	11,30	81,00	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	530						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход	130						
Обед	Помидоры свежие порционно	60	8,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	20,26	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Котлеты из птицы	90	65,53	20,00	18,00	10,71	284,29	162
	Рис отварной	150	13,80	11,38	5,08	4,02	243,00	201
	Компот из смородины черной	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	775						
Итого			203,59	52,94	42,58	155,47	1411,94	

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	23,00	5,90	6,60	36,60	229,40	
	Масло сливочное	15	9,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Йогурт в стаканчике	100	24,00	3,27	2,50	11,30	81,00	
	Итого выход	130						
Обед	Огурцы свежие порционно	60	7,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	20,97	1,90	6,66	10,81	111,11	27
	Тефтели из говядины с рисом	90	61,62	9,16	13,53	9,44	196,14	182
	Макаронные изделия отварные	150	12,00	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	775						
Итого			203,59	35,82	47,22	203,47	1297,55	

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
4 день								
Завтрак	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	200/5	22,00	6,48	8,90	25,49	207,38	100
	Сыр порционно	15	12,00	3,00	4,00	0,00	50,00	75
	Чай с сахаром с лимоном	200	10,00	0,12		12,04	48,64	271
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	455						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход	130						
Обед	Помидоры свежие порционно	60	10,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Рассольник Ленинградский	200	25,09	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Плов из отварной птицы	250	76,50	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	785						
Итого			203,59	61,62	71,77	199,22	1605,52	

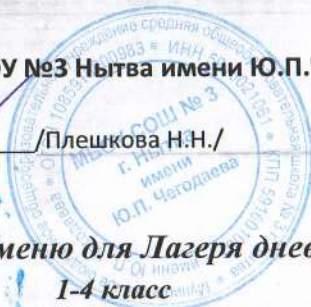
зав.производством

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
5 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	25,00	10,90	15,90	1,70	195,60	122
	Пирог с повидлом	60	15,00	4,49	11,36	37,52	144,24	290
	Кофейный напиток	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход							
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход							
Обед	Огурцы свежие порционно	60	10,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с горохом	200	20,09	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Котлета рыбная	90	52,50	12,86	1,57	10,00	105,71	307
	Картофельное пюре	150	16,00	3,35	6,06	23,30	160,45	216
	Компот из свежих фруктов/яблоки/	200	15,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход							
	Итого		203,59	47,10	44,95	187,45	1208,37	

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
7 день								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	25,00	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Масло сливочное	15	9,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	9,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Итого выход							
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход							
Обед	Огурцы свежие порционно	60	10,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	30,09	6,22	8,21	18,39	170,98	63
	Тефтели из говядины	90	61,50	13,86	9,29	6,57	165,71	348
	Макаронные изделия отварные	150	12,00	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из смородины черной	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход							
Итого			203,59	43,26	44,15	182,58	1291,74	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева



/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»

[Handwritten signature]

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
8 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	24,00	6,04	7,27	34,29	227,16	103
	Сыр порционнно	15	12,00	3,00	4,00	0,00	50,00	75
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	130						
Обед	Помидоры свежие порционнно	60	8,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Суп с макаронными изделиями	200	16,09	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Котлета из говядины	90	65,50	22,12	14,90	8,96	258,76	178
	Рагу из овощей	150	15,00	3,75	5,25	15,00	122,25	176
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
Итого выход	775							
Итого			203,59	48,04	36,53	192,89	1208,90	

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
9 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	25,00	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Кофейный напиток	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Повидло	30	15,00	0,12	0,00	19,50	78,60	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход							
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Кондитерское изделие	30	13,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход							
Обед	Овощи свежие порционно	60	10,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Рассольник Ленинградский	200	25,09	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Биточки из птицы	90	46,50	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,00	5,82	3,62	30,00	175,87	196
	Компот из смородины черной	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход							
	Итого		203,59	42,39	40,98	220,53	1315,68	

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 2024г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
10 День								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	20,00	6,20	8,05	31,09	222,02	98
	Масло сливочное	15	9,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Кондитерское изделие	30	15,00	0,75	0,98	0,75	0,42	
	Итого выход	130						
Обед	Помидоры свежие порционнo	60	10,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	23,09	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Птица в соусе с томатом	80/60	70,50	13,30	15,50	3,10	205,00	367
	Макаронные изделия отварные	150	12,00	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из свежих фруктов	200	14,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
		Итого выход	685					
	Итого		203,59	36,69	48,22	171,01	1325,42	

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 2024г.

5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
1 день								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	150/30	37,80	31,60	9,20	25,30	310,00	279
	Булка домашняя	60	12,00	4,37	7,07	36,80	228,20	282
	Какао с молоком	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	465						
2ой завтрак	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Итого выход	200						
Обед	Огурцы свежие порционно	100	10,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	22,29	3,43	6,85	19,48	153,13	48
	Птица отварная с маслом	100	55,50	12,75	12,75	0,68	169,87	192
	Пюре картофельное	200	16,00	5,40	8,00	11,60	140,00	214
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
Итого			203,59	70,74	48,70	219,64	1528,76	

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 2024г. 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
2 день								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	20,00	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Йогурт в стаканчике	100	24,00	3,27	2,50	11,30	81,00	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	530						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Помидоры свежие порционно	100	13,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	22,09	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Котлеты из птицы	100	68,50	20,00	18,00	10,71	284,29	162
	Рис отварной	200	17,00	4,80	7,20	39,20	241,60	201
	Компот из смородины черной	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
	Итого		203,59	45,83	43,76	190,66	1414,52	

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 2024г.

5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	23,00	5,90	6,60	36,60	229,40	
	Масло сливочное	15	9,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Кондитерское изделие	30	13,00	1,12	1,50	1,12	0,62	
	Итого выход	30						
Обед	Огурцы свежие порционно	100	12,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	27,09	1,90	6,66	10,81	111,11	27
	Тефтели из говядины с рисом	100	70,50	9,16	13,53	9,44	196,14	182
	Макаронные изделия отварные	200	16,00	7,40	6,60	39,40	246,00	204
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
Итого			203,59	35,02	46,59	197,38	1256,06	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева



/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»

[Handwritten signature]

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2024г. 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
4 день								
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/5	22,00	6,48	8,90	25,49	207,38	100
	Сыр	30	12,00	6,00	8,00	0,00	100,00	
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	470						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Помидоры свежие порционно	100	15,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Рассольник Ленинградский	250	29,09	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Плов из отварной птицы	300	80,50	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
Итого			203,59	64,04	74,84	202,50	1672,48	

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 2024г.

5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
5 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	25,00	10,90	15,90	1,70	195,60	122
	Выпечка	60	15,00	4,49	11,36	37,52	144,24	290
	Какао с молоком	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	490						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Огурцы свежие порционно	100	16,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Суп картофельный с горохом	250	22,09	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Котлета рыбная	100	58,50	12,86	1,57	10,00	105,71	307
	Пюре картофельное	200	16,00	5,40	8,00	11,60	140,00	214
	Компот из свежих фруктов/яблоки/	200	14,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
Итого			203,59	48,62	45,95	175,76	1191,90	

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 2024г.

5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
6 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	26,00	5,12	6,62	32,61	210,13	105
	Джем	15	10,00	5,52		86,40		
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Помидоры свежие порционнно	100	13,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Щи из свежей капусты	250	26,09	1,30	4,43	3,45	59,00	103
	Котлета из говядины	100	66,50	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Соус томатный	50	5,00	0,27	1,83	2,62	28,07	238
	Рис отварной	200	18,00	4,80	7,20	39,20	241,60	210
	Компот из шиповника	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	725						
Итого			203,59	36,81	33,20	253,74	1105,19	

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 2024г. 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
7 день								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	25,00	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Масло сливочное	15	9,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	9,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Огурцы свежие порционно	100	12,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	33,09	6,22	8,21	18,39	170,98	63
	Тефтели из говядины	100	65,50	13,86	9,29	6,57	165,71	348
	Макаронные изделия отварные	200	16,00	7,40	6,60	39,40	246,00	204
	Компот из смородины черной	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
	Итого		203,59	44,61	44,52	186,67	1330,63	

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 2024г.

5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
8 День								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	24,00	6,04	7,27	34,29	227,16	103
	Сыр порционно	15	12,00	3,00	4,00	0,00	50,00	75
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Помидоры свежие порционно	100	13,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Суп с макаронными изделиями	250	19,09	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Котлета из говядины	100	69,50	22,12	14,90	8,96	258,76	178
	Рагу из овощей	200	16,00	3,75	5,25	15,00	122,25	176
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
	Итого		203,59	47,51	35,59	192,90	1212,88	

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 2024г.
5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
9 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	25,00	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Повидло	30	15,00	0,12	0,00	19,50	78,60	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	475						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Овощи свежие порционно	100	13,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Рассольник Ленинградский	250	27,09	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Биточки из птицы	100	52,50	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,00	11,35	8,48	50,27	322,88	196
	Компот из смородины черной	200	14,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	925						
Итого			203,59	47,39	44,90	240,81	1466,67	

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 2024г. 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
10 День								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	20,00	6,20	8,05	31,09	222,02	98
	Масло сливочное	15	9,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	9,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Итого выход	445						
2ой завтрак	Фрукт	100	12,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого выход	100						
Обед	Помидоры свежие порционно	100	13,00	0,70	0,10	1,90	11,00	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	27,09	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Птица в соусе с томатом	120/60	75,50	34,50	41,62	5,44	534,29	367
	Макаронные изделия отварные	200	16,00	7,40	6,60	39,40	246,00	204
	Компот из свежих фруктов	200	14,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	825						
Итого			203,59	59,24	74,71	177,44	1693,60	

зав.производством