

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

« 07 » 07 2025 г.

МЕНЮ

для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул в
возрасте от 11 до 15 лет

На 07 июля 2025 г.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	1/40	8-00	5,10	4,60	0,30	63,00	Могильный М.П. 2005-209
Икра кабачковая	1/100	16-84	1,40	4,80	8,50	83,00	Могильный М.П. 2005-73
Компот из лимонов	1/200	5-96	0,08	0,00	27,08	108,60	А.И.Здобнов-864
Хлеб пшеничный	1/30	1-50	2,37	0,30	14,50	71,00	Пром.
Хлеб ржаной	1/30	1-16	1,32	0,24	6,68	34,60	Пром.
Фрукты свежие яблоки	1/100	10-30	0,40	0,00	12,60	52,00	Могильный М.П. 2005-338
Итого	1/500	43-76	10,67	15,85	69,66	484,20	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД							
Овощи свежие в нарезке огурцы	1/60	7-15	0,72	0,12	2,76	15,6	Могильный М.П. 2005-71
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	11-18	5,18	5,35	23,60	163,25	Могильный М.П. 2005-102
Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 72,5 % жирности	90/5	36-69	13,32	16,92	10,44	24,66	Могильный М.П. 2005-234
Каша рассыпчатая пшенная с овощами	1/180	10-54	4,2	4,49	41,63	223,20	Могильный М.П. 2005-166
Компот из смеси сухофруктов	1/200	7-49	4,2	4,49	21,82	87,60	Могильный М.П. 2005-349
Хлеб пшеничный	1/30	1-50	2,37	0,30	14,50	71,00	Пром.
Хлеб ржаной	1/20	1-16	1,32	0,24	6,68	34,60	Пром.
Итого	1/835	75-71	31,39	31,91	163,06	843,11	