

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Суп молочный с вермишелью	181,50	250
2	Бутерброд с маслом и сыром	140,97	30/10/15
3	Кофейный напиток	116,00	200
4	Хлеб	42,89	20
Итого:		481,355	525

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Салат из свежих овощей/Порционные овощи	93,60	60
2	Суп картофельный с бобами (горох)	107,80	200
3	Котлета паровая с соусом	173,06	60/20
4	Каша гречневая рассыпчатая	230,45	150
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	94,20	200
6	Хлеб	85,77	40
Итого:		784,88	730

Начальник лагеря

(Силантьева Т.В.)

Повар

(Школьник В.П.)

03 июня 2024г.

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Каша молочная манная с маслом	182,44	230/5
2	Горячий бутерброд с маслом и сыром	140,97	30/10/15
3	Чай с сахаром	28,00	200
4	Хлеб	64,34	30
	Итого	415,74	520

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Салат из свежих овощей/Порционные овощи	93,60	60
2	Борщ с капустой и картофелем	102,50	250
3	Плов из мяса птицы	481,00	150
4	Кисель витаминизированный	80,00	200
5	Хлеб	85,77	40
6	Булочка домашняя	187,20	60
	Итого	1258,61	700

Начальник лагеря

(Силантьева Т.В.)

Повар

(Школьник В.П.)

04 июня 2024г.

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Пельмени отварные с маслом	145,20	160/7
2	Какао с молоком	145,20	200
3	Хлеб	42,89	20
4	Фрукт	144,00	120
	Итого	587,08	507

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Суп с рыбными консервами	0,67	230
2	Биточки мясные с соусом	174,80	60/20
3	Картофельное пюре	261,00	160
4	Сок	106,75	180
5	Хлеб	107,21	50
	Итого	650,43	700

Начальник лагеря

(Силантьева Т.В.)

Повар

(Школьник В.П.)

05 июня 2024г.

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Каша молочная рисовая	144,00	200
2	Горячий бутерброд с маслом, сыром и помидором	174,51	30/13/8/10
3	Кофейный напиток	116,00	200
4	Хлеб	85,77	40
	Итого	520,28	501

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Щи из свежей капусты	67,80	200
2	Гуляш из мяса	100,92	60/25
3	Картофельное пюре	261,00	150
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	94,20	200
5	Хлеб	85,77	40
6	Кондитерское изделие	210	50
	Итого	819,69	725

Начальник лагеря

(Силантьева Т.В.)

Повар

(Школьник В.П.)

06 июня 2024г.

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Каша молочная "Дружба" с маслом	212,77	210/7
2	Булочка домашняя	187,20	60
3	Чай с сахаром	28,00	200
4	Сыр порционно	54,60	15
5	Масло сливочное порционно	75,00	10
6	Хлеб	64,34	30
	Итого	621,90	532

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Салат "Студенческий"	54,60	60
2	Суп с клецками на мясном бульоне	142,80	250
3	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	267,95	150
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	94,20	200
5	Хлеб	85,77	40
	Итого	645,32	700

Начальник лагеря

(Силантьева Т.В.)

Повар

(Школьник В.П.)

07 июня 2024г.

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Пельмени отварные с маслом	254,99	160/7
2	Фрукт	144	120
3	Хлеб	42,89	20
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	106,75	200
	Итого	548,63	507

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Борщ из свежей капусты	82	220
2	Ежики мясные в томатном соусе	206,00	60/20
3	Макароны отварные	504,77	150
4	Чай с сахаром	28,00	200
5	Хлеб	42,89	20
6	Кондитерское изделие	126,00	30
	Итого	989,66	700

Начальник лагеря (Силантьева Т.В.)

Повар (Школьник В.П.)

10 июня 2024г.

МБОУ «СОШ№21»

ЛОЛ «Радуга»

МЕНЮ

ЗАВТРАК

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	357,24	200/5
2	Булочка с посыпкой	191,87	60
3	Чай с сахаром	28,00	200
4	Хлеб	75,05	35
	Итого	733,89	500

ОБЕД

№	Название блюда	Калорийность	Выход (гр)
1	Суп картофельный с вермишелью	235,13	200/5
2	Гуляш	100,92	60/25
3	Картофельное пюре	261,00	150
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	94,20	200
5	Хлеб	85,77	40
	Итого	777,02	705

Начальник лагеря (Силантьева Т.В.)

Повар (Школьник В.П.)

11 июня 2024г.