

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель

Центра образования «Фоминский» МОУ

Образовательный комплекс «Открытие»

Мохова Л.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Архиповский М.В.

Меню

для Оздоровительного лагеря

От 30 октября 2025 г.

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-49	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из свеклы отварной	60	3-95	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	12-02	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
3	Котлета рыбная (минтай)	100	39-74	12,8	4,1	6,1	112,3	54-3р
4	Картофельное пюре	150	20-81	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-50	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
8	Кондитерское изделие	60	14-00	4,0	10,4	14,7	169	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	860	97-00	27,32	18,5	82,42	609,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	180-00	54,85	41,39	163,94	1248,68	

Зав.производством

Начальник лагеря

Коровкина Н.В.

Шаварова С.Н.