

«Утверждаю» :

Индивидуальный предприниматель Маркова Анна Владимировна



А.В.Маркова

«Согласовано»:

директор МАОУ «Нижнемуллинская школа»



С.В. Павлова

«19» мая 2023г.

## **Примерное меню для лагеря дневного пребывания учащихся**

**«Нижнемуллинская школа»**

**(д.Петровка ул.Школьная 4)**

**МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"**



Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
Павлова С.В.

*(Handwritten signature)*  
ИП Маркова А.В.

«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Маркова А.В.

*Примерное меню для Лагера дневного пребывания учащихся 2023г.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>1 день</b>								
Завтрак	Каша "Дружба"	205	25,00	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Йогурт в стаканчике	100	20,00	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	
	Фрукт	150	17,00	1,35	0,30	14,25	60,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	20,00	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Котлеты из птицы	100	67,17	20,00	18,00	10,71	284,29	162
	Рис отварной	150	16,80	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	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	<b>Итого</b>		<b>192,97</b>	<b>52,66</b>	<b>41,44</b>	<b>158,03</b>	<b>1420,92</b>	

зав.производством



МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"



Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
Павлова С.В./



ИП Маркова А.В.

Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>2 день</b>								
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	
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
Обед	Огурцы консервированные порционо	30	7,00	0,40	0,05	0,85	5,50	149
	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	21,00	3,43	6,85	19,48	153,13	48
	Птица отварная с маслом	100	49,17	12,75	12,75	0,68	169,87	192
	Пюре картофельное	150	16,00	3,14	7,04	27,21	182,10	214
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
<b>Итого</b>			<b>192,97</b>	<b>68,18</b>	<b>47,69</b>	<b>234,20</b>	<b>1565,36</b>	

зав.производством

**МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"**



Согласовано:  
 директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
 /Павлова С.В./

*(Handwritten signature)*  
 «УТВЕРЖДАЮ»  
 ИП Маркова А.В.



*Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2023г.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>День 3</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	205	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
	Печенье	30	15,00	2,22	2,82	21,93	122,10	
Обед	Огурцы свежие порционо	30	7,00	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	25,00	1,90	6,66	10,81	111,11	27
	Тефтели из говядины с рисом	100	68,97	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	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	<b>Итого</b>			<b>192,97</b>	<b>33,96</b>	<b>46,56</b>	<b>213,35</b>	<b>1338,23</b>

зав.производством



**МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"**



Согласовано:  
 директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
 Павлова С.В./

*(Handwritten signature)*  
 «УТВЕРЖДАЮ»  
 ИП Маркова А.В.



*Примерное меню для Лагерьа дневного пребывания учащихся 2023г.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>4 день</b>								
Завтрак	Каша пшенная жидкая	205	25,00	6,48	8,90	25,49	207,38	100
	Сыр	25	15,00	5,52	6,96		86,40	
	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	
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
Обед	Икра кабачковая	50	17,00	8,67	4,08	3,50	54,17	3
	Рассольник Ленинградский	250	25,00	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Плов из отварной птицы	250	63,97	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	14,00	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	<b>Итого</b>		<b>192,97</b>	<b>72,18</b>	<b>77,37</b>	<b>228,23</b>	<b>1721,07</b>	

зав.производством

**МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"**



Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./



«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Маркова А.В.

ИП Маркова А.В.

**Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>5 день</b>								
Завтрак	Каша ячневая жидкая	205	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	
	Фрукт	150	17,00	1,35	0,30	14,25	60,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	17,00	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Котлета рыбная	100	63,97	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	14,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	<b>Итого</b>		<b>192,97</b>	<b>46,82</b>	<b>43,81</b>	<b>190,01</b>	<b>1217,35</b>	

зав.производством



# МАОУ "Нижемуллинская средняя школа"

Согласовано:  
 директор МАОУ "Нижемуллинская средняя школа"  
 /Павлова С.В./



«УТВЕРЖДАЮ»  
 ИП Маркова А.В.

ИП Маркова А.В.

## Примерное меню для Лагерьа дневного пребывания учащихся 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>6 День</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	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
	Яблоки свежие	150	17,00	1,37	0,36	14,25	60,00	
Обед	Помидоры свежие порционно	40	12,00	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты	250	24,00	1,30	4,43	3,45	59,00	103
	Котлета из говядины	100	55,17	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	150	16,80	2,62	3,23	13,45	80,16	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	
	<b>Итого</b>		<b>192,97</b>	<b>35,32</b>	<b>29,15</b>	<b>231,68</b>	<b>955,35</b>	

зав.производством

# МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Маркова А.В.

## Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>7 день</b>								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	205	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
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
Обед	Огурцы свежие порционо	40	15,00	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	30,00	6,22	8,21	18,39	170,98	63
	Тефтели из говядины	100	50,97	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 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	
	<b>Итого</b>			<b>192,97</b>	<b>42,91</b>	<b>42,67</b>	<b>212,92</b>	<b>1335,96</b>

зав.производством



**МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"**

Согласовано:  
 директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
 /Павлова С.В./

*Маркова А.В.*  
 «УТВЕРЖДАЮ»  
 ИП Маркова А.В.

*Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2023г.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>8 День</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	24,00	6,04	7,27	34,29	227,16	103
	Бутерброд с сыром	45	12,00	6,90	9,00	10,00	149,00	282
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Печенье	30	15,00	2,22	2,82	21,93	122,10	
Обед	Огурец консервированный	30	10,80	0,24	0,03	0,51	3,30	149
	Суп с макаронными изделиями	250	21,00	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Котлета из говядины	100	52,17	22,12	14,90	8,96	258,76	178
	Рагу из овощей	150	16,00	3,75	5,25	15,00	122,25	176
	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	
<b>Итого</b>			<b>192,97</b>	<b>53,00</b>	<b>43,03</b>	<b>209,63</b>	<b>1368,66</b>	

зав.производством

**МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"**

Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./



*Handwritten signature of A.V. Markova*



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
ИП Маркова А.В.

ИП Маркова А.В.

**Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>9 День</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	205	23,00	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	200	17,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Бутерброд с повидлом	45	10,00	1,60	3,80	23,40	134,00	
	Батон	25	3,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Сок	200	20,00	1,00		37,20	76,00	
Обед	Овощи свежие порционно	40	15,00	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Рассольник Ленинградский	250	21,00	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Биточки из птицы	100	54,97	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,82	3,62	30,00	175,87	196
	Чай с лимоном	200	9,00	1,10	0,00	15,20	61,00	
	Хлеб пшеничный	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	<b>Итого</b>			<b>192,97</b>	<b>44,46</b>	<b>43,30</b>	<b>254,98</b>	<b>1415,66</b>

зав.производством





МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./



«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Маркова А.В.

ИП Маркова А.В.

*Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2023г.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
<b>10 День</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	205	22,00	7,16	8,48	29,14	221,60	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
	Фрукт	150	17,00	1,35	0,30	14,25	60,00	
Обед	Огурцы свежие порционно	40	15,00	0,42	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	20,00	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Курица в соусе с томатом	120	66,97	34,50	41,62	5,44	534,29	190
	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	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	<b>Итого</b>			<b>192,97</b>	<b>58,99</b>	<b>73,69</b>	<b>175,10</b>	<b>1669,87</b>

зав.производством