

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 14.07.2025г**  
для пришкольного лагеря

| прием<br>пищи | № рец   | Наименование блюда                                | Масса<br>порций | цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергет.<br>ценность |
|---------------|---------|---------------------------------------------------|-----------------|--------|------------------|-------|----------|----------------------|
|               |         |                                                   |                 |        | белки            | жиры  | углеводн |                      |
| Завтрак       |         |                                                   |                 |        |                  |       |          |                      |
| гор.блюдо     | 183     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/10/10 | 220             | 43,04  | 9,12             | 12,00 | 49,10    | 340,00               |
| гор.напиток   | 377     | Чай с лимоном 200/15/7                            | 222             | 3,96   | 0,44             | 0,00  | 13,98    | 57,50                |
| хлеб          |         | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,86   | 3,21             | 1,35  | 13,10    | 82,20                |
| фрукты        | 338     | Фрукты свежие (яблоко)                            | 130             | 15,60  | 0,52             | 0,52  | 11,44    | 61,30                |
| масло         | 14      | Масло сливочное крестьянское                      | 10              | 17,02  | 0,10             | 7,20  | 0,10     | 66,20                |
| сыр           | 15      | Сыр Российский                                    | 15              | 25,15  | 3,45             | 4,35  | 0,00     | 54,30                |
|               |         | Вода питьевая                                     | 500             | 26,00  | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,00                 |
|               |         | Итого завтрак                                     | 1127            | 133,63 | 16,84            | 25,42 | 87,72    | 661,50               |
| Обед          |         |                                                   |                 |        |                  |       |          |                      |
| закуска       | ТТК 71  | Овощи свежие (огурец)                             | 60              | 8,06   | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 6,60                 |
| 1-е блюдо     | 96      | Рассольник Петербургский с рисовой крупой         | 250             | 18,63  | 2,22             | 5,10  | 20,00    | 134,00               |
| 2-е блюдо     | ТТК 293 | Птица запеченая                                   | 100             | 47,50  | 16,60            | 12,00 | 0,41     | 175,00               |
| гарнир        | 302     | Рис отварной                                      | 150             | 15,54  | 3,70             | 4,12  | 35,60    | 194,00               |
| сладкое       | 348     | Компот из плодов сушеных (курага)                 | 200             | 12,52  | 0,77             | 0,04  | 27,3     | 113,9                |
| хлеб бел.     |         | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,86   | 4,28             | 1,80  | 17,40    | 109,60               |
| хлеб чер.     |         | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20              | 2,26   | 1,70             | 0,33  | 14,80    | 69,60                |
|               |         | Итого обед                                        | 810             | 107,37 | 29,69            | 23,45 | 116,65   | 802,70               |
|               |         | Итого за день                                     | 1937            | 241,00 | 46,53            | 48,87 | 204,37   | 1464,20              |

Зав.производства \_\_\_\_\_ Ильинов А.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 15.07.2025г**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи  | № рец   | Наименование блюда                 | Масса  | цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергет. |
|-------------|---------|------------------------------------|--------|--------|------------------|-------|----------|----------|
|             |         |                                    | порций |        | белки            | жиры  | углеводы | ценность |
| Завтрак     |         |                                    |        |        |                  |       |          |          |
| гор. блюдо  | ТТК 204 | Макароны с сыром                   | 150    | 40,94  | 10,20            | 11,20 | 24,70    | 240,00   |
| гор.напиток | 376     | Чай с сахаром 200/15               | 215    | 1,75   | 0,32             | 0,00  | 13,70    | 56,49    |
| хлеб        |         | Хлеб пшеничный                     | 40     | 3,81   | 4,28             | 1,80  | 17,40    | 109,60   |
| фрукты      | 338     | Фрукты свежие (яблоко)             | 130    | 15,60  | 0,52             | 0,52  | 11,44    | 61,10    |
| масло       | 14      | Масло сливочное                    | 10     | 17,02  | 0,10             | 7,25  | 0,14     | 66,20    |
| сыр         | 15      | Сыр Российский                     | 10     | 12,50  | 2,30             | 2,90  | 0,00     | 36,20    |
|             |         | Вода питьевая                      | 500    | 26,00  | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
|             |         | Итого завтрак                      | 1055   | 117,62 | 17,72            | 23,67 | 67,38    | 569,59   |
| Обед        |         |                                    |        |        |                  |       |          |          |
| закуска     | ТТК 71  | Овощи свежие (огурец)              | 60     | 7,12   | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 6,60     |
| 1-е блюдо   | 82      | Борщ с картофелем и капустой       | 250    | 12,96  | 1,69             | 4,91  | 12,40    | 101,00*  |
| 2-е блюдо   | ТТК 268 | Котлета из говядины с соусом 70/30 | 100    | 78,87  | 11,10            | 14,50 | 13,00    | 227,00   |
| гарнир      | 309     | Каша пшеничная рассыпчатая         | 150    | 13,85  | 6,15             | 4,20  | 34,70    | 201,00   |
| сладкое     | 348     | Компот из смеси сухофруктов        | 200    | 5,46   | 0,50             | 0,00  | 28,90    | 117,00   |
| хлеб белый  |         | Хлеб пшеничный                     | 30     | 2,86   | 4,28             | 1,80  | 17,40    | 109,60   |
| хлеб черный |         | Хлеб ржано-пшеничный               | 20     | 2,26   | 1,12             | 0,22  | 9,88     | 46,40    |
|             |         | Итого обед                         | 810    | 123,38 | 25,26            | 25,69 | 117,42   | 808,60   |
|             |         | Итого за день                      | 1865   | 241,00 | 42,98            | 49,36 | 184,8    | 1378,19  |

Зав.производства \_\_\_\_\_ Ильинов А.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 16.07.2025г**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи  | № рец  | Наименование блюда                           | Масса  | Пищевые вещества |       |       |          | Энергет. |
|-------------|--------|----------------------------------------------|--------|------------------|-------|-------|----------|----------|
|             |        |                                              | порций | Цена             | белки | жиры  | углеводы | ценность |
| Завтрак     |        |                                              |        |                  |       |       |          |          |
| гор. блюдо  | ТТК212 | Омлет натуральный с овощами (помидор свежий) | 150    | 34,99            | 10,90 | 10,50 | 2,80     | 153,00   |
| гор.напиток | 382    | Какао с молоком                              | 200    | 25,04            | 3,90  | 3,10  | 25,00    | 144,00   |
| хлеб черный |        | Хлеб пшеничный                               | 40     | 3,81             | 4,28  | 1,80  | 17,40    | 109,60   |
|             |        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20     | 2,54             | 1,12  | 0,22  | 9,88     | 46,40    |
| фрукты      | 338    | Фрукты свежие (яблоко)                       | 130    | 15,60            | 0,52  | 0,52  | 11,44    | 61,10    |
|             | 14     | Масло сливочное крестьянское                 | 10     | 17,02            | 0,10  | 7,25  | 0,10     | 66,20    |
|             |        | Вода питьевая                                | 500    | 26,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
|             |        | Итого завтрак                                | 1050   | 125,00           | 20,82 | 23,39 | 66,62    | 580,30   |
| Обед        |        |                                              |        |                  |       |       |          |          |
| закуска     | ТТК 71 | Овощи свежие (помидор)                       | 60     | 9,23             | 0,70  | 0,10  | 1,14     | 14,50    |
| 1-е блюдо   | 101    | Суп картофельный с пшеном                    | 250    | 14,66            | 2,97  | 5,50  | 23,80    | 156,00   |
| 2-е блюдо   | ТТК234 | Котлета рыбная с соусом 70/30                | 100    | 43,77            | 9,48  | 12,00 | 9,91     | 182,00   |
| гарнир      | 312    | Пюре картофельное                            | 150    | 30,17            | 3,13  | 5,25  | 20,30    | 141,00   |
| сладкое     | 348    | Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)       | 200    | 12,10            | 0,63  | 0,10  | 28,70    | 118,00   |
| хлеб белый  |        | Хлеб пшеничный                               | 40     | 3,81             | 4,28  | 1,80  | 17,40    | 109,60   |
| хлеб черный |        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20     | 2,26             | 1,70  | 0,33  | 14,80    | 69,60    |
|             |        | Итого обед                                   | 820    | 116,00           | 22,89 | 25,08 | 116,05   | 790,70   |
|             |        | Итого за день                                | 1870   | 241,00           | 43,71 | 48,47 | 182,67   | 1371,00  |

Зав.производства \_\_\_\_\_ Ильинов А.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 31

Марьева Т.П.

Золотухина Т.А.

**Меню на 17.07.2025г**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи    | № рец   | Наименование блюда                          | Масса  | Цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергет. |
|---------------|---------|---------------------------------------------|--------|--------|------------------|-------|----------|----------|
|               |         |                                             | порций |        | белки            | жиры  | углеводы | ценность |
| Завтрак       |         |                                             |        |        |                  |       |          |          |
| горячее блюдо | 384*    | Каша вязкая молочная манная<br>200/10/10    | 220    | 45,34  | 9,19             | 8,01  | 54,10    | 325,00   |
| гор.напиток   | 379     | Кофейный напиток с молоком                  | 200    | 20,15  | 2,86             | 2,60  | 19,00    | 111,00   |
| хлеб          |         | Хлеб пшеничный                              | 30     | 2,86   | 3,21             | 1,35  | 13,10    | 82,20    |
| фрукты        | 338     | Фрукты свежие (яблоко)                      | 130    | 15,60  | 0,52             | 0,52  | 11,44    | 61,10    |
| масло         | 14      | Масло сливочное                             | 10     | 17,02  | 0,10             | 7,25  | 0,14     | 66,20    |
| сыр           | 15      | Сыр Российский                              | 16     | 20,21  | 2,30             | 2,90  | 0,00     | 36,20    |
|               |         | Вода питьевая                               | 500    | 26,00  | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
|               |         | Итого завтрак                               | 1106   | 147,18 | 18,18            | 22,63 | 97,78    | 681,70   |
| Обед          |         |                                             |        |        |                  |       |          |          |
| закуска       | 71      | Овощи свежие (помидор)                      | 60     | 12,14  | 0,70             | 0,10  | 1,14     | 14,50    |
| 1-е блюдо     | 103     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250    | 14,71  | 2,95             | 5,24  | 19,40    | 137,00   |
| 2-е блюдо     | ТТК 295 | Биточки из птицы с соусом 70/30             | 100    | 38,85  | 11,02            | 12,00 | 12,10    | 200,00   |
| гарнир        | 302     | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150    | 17,03  | 8,15             | 5,19  | 35,9     | 223      |
| напиток       | 1010*   | Напиток из свежих яблок                     | 200    | 5,97   | 0,12             | 0,05  | 25,20    | 103,00   |
| хлеб белый    |         | Хлеб пшеничный                              | 30     | 2,86   | 3,21             | 1,35  | 13,10    | 82,20    |
| хлеб черный   |         | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20     | 2,26   | 1,12             | 0,22  | 9,88     | 46,40    |
|               |         | Итого обед                                  | 810    | 93,82  | 27,27            | 24,15 | 116,72   | 806,1    |
|               |         | Итого за день                               | 1916   | 241,00 | 45,45            | 46,78 | 214,50   | 1487,80  |

Зав.производства \_\_\_\_\_ Ильинов А.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 18.07.2025г**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи  | № рец   | Наименование блюда                             | Масса порций | цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергет. ценность |
|-------------|---------|------------------------------------------------|--------------|--------|------------------|-------|----------|-------------------|
|             |         |                                                |              |        | белки            | жиры  | углеводы |                   |
| Завтрак     |         |                                                |              |        |                  |       |          |                   |
| гор.блюдо   | ТТК 224 | Запеканка творожная с молоком сгущенным 120/30 | 150          | 64,67  | 17,0             | 7,8   | 37,1     | 284,2             |
| гор.напиток | 376     | Чай с сахаром 200/15                           | 215          | 1,75   | 0,32             | 0,00  | 13,70    | 56,49             |
| хлеб        |         | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,86   | 3,21             | 1,35  | 13,10    | 82,20             |
| фрукты      | 338     | Фрукты свежие (яблоко)                         | 131          | 15,87  | 0,52             | 0,52  | 11,44    | 61,10             |
| масло       | 14      | Масло сливочное крестьянское                   | 10           | 17,02  | 0,1              | 7,2   | 0,1      | 66,2              |
|             |         | Вода питьевая                                  | 500          | 26,00  | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,00              |
|             |         | Итого завтрак                                  | 1036         | 128,17 | 21,15            | 16,87 | 75,44    | 550,19            |
| Обед        |         |                                                |              |        |                  |       |          |                   |
| закуска     | ТТК 71  | Овощи свежие (огурец)                          | 60           | 8,06   | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 6,60              |
| 1-е блюдо   | 102     | Суп картофельный с горохом                     | 250          | 12,65  | 5,67             | 5,27  | 21,9     | 158,0             |
| 2-е блюдо   | ТТК291  | Плов из птицы 80/160                           | 240          | 72,93  | 16,70            | 17,40 | 42,90    | 395,0             |
| сладкое     | 348     | Компот из плодов сушеных (курага)              | 200          | 12,52  | 0,77             | 0,04  | 27,3     | 113,0             |
| хлеб белый  |         | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,86   | 3,21             | 1,35  | 13,10    | 82,20             |
| хлеб черный |         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 3,81   | 1,12             | 0,22  | 9,88     | 46,40             |
|             |         | Итого обед                                     | 810          | 112,83 | 27,9             | 24,3  | 116,2    | 801,2             |
|             |         | Итого за день                                  | 1846         | 241,00 | 49,04            | 41,21 | 191,66   | 1351,39           |

Зав.производства \_\_\_\_\_ Ильинов А.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_