

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Ленюковская СОШ №1»
 Умрихина О.А.



МЕНЮ на 19.06.2025 год
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ПРИ МБОУ «ЛЕНЮКОВСКАЯ СОШ № 1»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
– зае́втрак: 9.10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб Губернский	30	2,4	0,66	15,84	80,4	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		615	14,82	16,73	73,17	506,32	
– обе́д: 13.30	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,40	0,05	1,65	7,0	246
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100/50	18,04	19,34	13,09	298	204
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб Губернский	30	2,4	0,66	15,84	80,4	
Итого за обед		870	35,41	30,1	101,02	845,8	
Итого за день:		1485	50,23	46,83	174,19	1352,12	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Ленковская СОШ №1»
 Урихина О.А.



МЕНЮ на 20.06.2025 год
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ПРИ МБОУ «ЛЕНКОВСКАЯ СОШ № 1»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
– завтрак: 9.10	Макароны запеченные с сыром	180/5	6,12	9,54	33,66	262,8	124
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб Губернский	50	4,05	1,1	26,4	134	
	Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
Итого за завтрак		535	15,06	18,33	92,23	617,14	
– обед: 13.30	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,40	0,05	1,65	7,0	246
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	211
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
	Хлеб Губернский	30	2,4	0,66	15,84	80,4	
Итого за обед		820	39,84	33,71	76,02	768,18	
Итого за день:		1355	54,9	52,04	168,25	1385,32	