# МЕНЮ

осеннего оздоровительного лагеря для учащихся
на «29» октября 2026г.
МОБУ СОШ № 16
Количество учащихся 20 человек

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена, руб. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 12,01 |
| 23 | Сыр твердый | 20 | 2,9 | 3,54 | 0,04 | 44,4 | 21,39 |
| 190 | Каша овсяная молочная с изюмом | 250 | 20,25 | 9,75 | 85,15 | 358,9 | 40,13 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,8 | 4,2 | 18,4 | 213 | 16,87 |
| АКО | Хачапури | 100 | 12,2 | 15,3 | 29 | 302,5 | 42,44 |
| пр | Хлеб йодированный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 110,4 | 3,31 |
| пр | Хлеб ржаной | 30 | 1,45 | 0,45 | 14,89 | 75,5 | 3,47 |
| пр | Мандарин | 234 | 1 | 1 | 18,3 | 88 | 60,31 |
| | **ИТОГО:** | **874** | **45,13** | **41,79** | **180,55** | **1258,8** | **199,93** |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень | 25/250/20/1 | 8,25 | 10,2 | 7,89 | 174,14 | 39,21 |
| 267 | Шницель натуральный рубленый | 100 | 12,5 | 43,68 | 6,58 | 372 | 79,56 |
| 257 | Каша гречневая с маслом | 180 | 5,5 | 8,2 | 29,5 | 215,5 | 15,11 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком, зелень | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,84 | 18,33 |
| пр | Пирожок печеный с творогом | 1/75 | 4,4 | 8,7 | 51,1 | 215 | 19,96 |
| пр | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 84,3 | 27,50 |
| пр | Хлеб йодированный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 110,4 | 3,31 |
| пр | Хлеб ржаной | 30 | 1,45 | 0,45 | 14,89 | 75,5 | 3,47 |
| | **ИТОГО:** | **1010** | **44,08** | **85,05** | **187,39** | **1319,68** | **206,45** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1884** | **89,21** | **126,84** | **367,94** | **2578,48** | **406,38** |

Директор ООО «Таганрогское школьное питание» С.В.Орехова

Заведующая производством: Н.Г.Бердыченко

Калькулятор: Л.В.Серебрянская

Начальник оздоровительного лагеря:

«Согласовано»: директор МОБУ СОШ № 16 Н.П.Макареня