

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ школа № 103

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 22.06.2026

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>  |        |       |       |
| №1 Бутерброд с маслом сливочным и сыром*              |        | 60    | 151   |
| №175 Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл |        | 255   | 299   |
| №379 Кофейный напиток с молоком                       |        | 200   | 101   |
| №ПР Хлеб пшеничный***                                 |        | 35    | 89    |
| Итого:  |        | 550   | 639   |
| <b>Обед</b>   |        |       |       |
| №20 Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом  |        | 66    | 47    |
| №82 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, смет  |        | 250   | 130   |
| №290 Птица тушеная в соусе.                           |        | 110   | 175   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р.             |        | 180   | 202   |
| №342 Компот из свежих яблок                           |        | 200   | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный*.                                  |        | 50    | 177   |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30    | 67    |
| Итого:  | 244,58 | 886   | 912   |
| Всего:  | 244,58 | 1 436 | 1 551 |

Для всего меню

| В граммах                           |             |             | Витамины в миллиграммах |             |             |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|
| Белки                               | Жиры        | Углеводы    | ВитА                    | ВитВ1       | ВитВ2       |
| 52,73                               | 54,53       | 217,5       | - 281,51                | - 0,69      | - 0,85      |
|                                     |             |             | ВитС - 20,83            | ВитРР - 0,1 | ВитЕ - 0,44 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |             |             |                         |             |             |
| Na - 2 509,11                       | K - 1 085,6 | Ca - 600,06 | Mg - 168,09             |             |             |
| P - 697,46                          | Fe - 9,74   | I - 249,94  | Se - 24,82              |             |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Киселёва Е.Н.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Бездушная