

Утверждаю

Директор школы  
МАОУ "НОШ № 5"

\_\_\_\_\_/Ким Наталья Анатольевна/

**МЕНЮ**  
**18 июля 2025 г.**

**ОЗДРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда     | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                        |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                        |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА   | 200   | 30,13             | 20,99   | 26,95            | 426,60                                   |
|                               |                     | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО       | 30    | 2,10              | 2,47    | 16,15            | 95,45                                    |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ     | 60    | 3,00              | 20,16   | 17,87            | 265,20                                   |
| 2011                          | 382                 | КАКАО С МОЛОКОМ        | 200   | 3,75              | 3,68    | 24,32            | 146,82                                   |
| 2008                          |                     | БАНАН                  | 100   | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    |
| Итого                         |                     |                        |       | 40,48             | 47,80   | 106,29           | 1 030,07                                 |
| Обед                          |                     |                        |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СЫРОМ | 100   | 1,23              | 0,11    | 11,33            | 52,47                                    |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ                   | 250   | 1,98              | 6,48    | 12,74            | 122,21                                   |
| 2011                          | 312                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ      | 180   | 3,82              | 6,60    | 25,68            | 177,91                                   |
| 2012                          | 254                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ        | 120   | 17,20             | 10,10   | 4,93             | 180,69                                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 20    | 1,48              | 0,12    | 9,74             | 45,94                                    |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ            | 30    | 1,92              | 0,35    | 11,52            | 57,62                                    |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ  | 200   | 0,00              | 0,00    | 23,23            | 92,89                                    |
| Итого                         |                     |                        |       | 27,63             | 23,76   | 99,17            | 729,73                                   |
| Всего                         |                     |                        |       | 68,11             | 71,56   | 205,46           | 1 759,80                                 |

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Перфильева Анна Валерьевна