

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель пришкольного лагеря

СШ № 147



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КрасПит»

О.Ю. Толстиков



МЕНЮ на 08.09.2026 г.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 2 день

ЗАВТРАК 7-11 лет



| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | ВЫХОД,<br>гр | Б    | Ж     | У     | ЭЦ, ккал |
|-------------------------------------------------|--------------|------|-------|-------|----------|
| Каша из овсяных хлопьев с маслом сливочным      | 250          | 6,60 | 10,43 | 36,25 | 265,23   |
| Чай каркаде с сахаром                           | 200          | 0,36 | 0,00  | 27,12 | 109,94   |
| Хлеб пшеничный                                  | 50           | 4,30 | 0,68  | 21,75 | 110,28   |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 50           | 2,25 | 5,13  | 10,75 | 98,13    |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | ВЫХОД,<br>гр | Б   | Ж    | У     | ЭЦ, ккал |
|-------------------------------------------------|--------------|-----|------|-------|----------|
| Каша из овсяных хлопьев с маслом сливочным      | 280          | 280 | 7,39 | 11,68 | 40,60    |
| Чай каркаде с сахаром                           | 200          | 200 | 0,36 | 0,00  | 27,12    |
| Хлеб пшеничный                                  | 70           | 70  | 6,02 | 0,95  | 30,45    |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 50           | 50  | 2,25 | 5,13  | 10,75    |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                         | ВЫХОД,<br>гр | Б     | Ж     | У     | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|----------|
| Огурец свежий нарезка                      | 60           | 0,43  | 0,05  | 14,51 | 60,25    |
| Борщ «Сибирский» с филе птицы, со сметаной | 210          | 11,41 | 14,71 | 35,53 | 320,16   |
| Плов с мясом                               | 250          | 21,33 | 22,93 | 42,90 | 463,29   |
| Компот из смеси сухофруктов                | 180          | 1,30  | 0,00  | 23,00 | 97,20    |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,58  | 0,41  | 13,05 | 66,17    |
| Хлеб ржаной                                | 40           | 3,40  | 0,36  | 11,50 | 62,84    |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                         | ВЫХОД,<br>гр | Б   | Ж     | У     | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------------|--------------|-----|-------|-------|----------|
| Огурец свежий нарезка                      | 100          | 100 | 0,72  | 0,09  | 2,52     |
| Борщ «Сибирский» с филе птицы, со сметаной | 250          | 250 | 12,63 | 9,18  | 42,30    |
| Плов с мясом                               | 280          | 280 | 22,20 | 35,32 | 50,45    |
| Компот из смеси сухофруктов                | 200          | 200 | 1,44  | 0,00  | 25,56    |
| Хлеб пшеничный                             | 50           | 50  | 4,30  | 0,68  | 21,75    |
| Хлеб ржаной                                | 60           | 60  | 5,10  | 0,54  | 17,25    |

Стоимость комплекса – 303,05 рублей

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ