



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|----------------------|-------|-------|-------|------|--------|------|------|--------|--|--------|--------|-------|------|
| 1/210 1 | День №1 - | Омлет натуральный | 200/5 | 18.99 | 28.32 | 3.51 | 345.90 | 0.13 | 0.33 | 452.90 | | 151.72 | 346.49 | 25.97 | 3.92 |
|---------|----------------------|----------------------|-------|-------|-------|------|--------|------|------|--------|--|--------|--------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|--|-------|------|
| 2.382/2 | Какао МОЛОКОМ | с | 200/200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | | 122.00 | | 14.00 | 0.56 |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|--|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 3.15/3 | Сыр порционный | 20/20 | 5.42 | 5.90 | 0.00 | 72.80 | 0.02 | 0.14 | 52.00 | 176.0 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
|--------|-------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|--|------|------|------|------|------|
| 4.3/4 | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | 0.04 | | | 0.52 | 9.20 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|-------|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|--|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---------|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|------|------|
| 5.4/5 | | Печенье | 45/45 | 5.94 | 7.65 | 65.16 | 352 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 5.59 | 132.61 | 16.87 | 2.34 | 0.00 |
|-------|--|---------|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------|--------------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|--|------|---|-----|
| 1.71/1 | День №1 - | Подгарнировка (свежие | 50/50 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 | | 5 | | | 11.5 | 7 | 0.3 |
|--------|--------------|--------------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|--|------|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 2.103/2 | Суп картофельный | 200 250 | 2.15 2.69 | 2.27 2.84 | 13.71 17.14 | 83.80 104.75 | 0.09 0.11 | 6.60 8.25 | 0.00 0.00 | | 19.68 24.60 | 53.32 66.65 | 21.60 27.00 | 0.87 1.09 |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 3.304/3 | Плов с мясом птицы | 80/130 100/160 | 20.30 25.38 | 17.00 21.25 | 35.69 44.61 | 377.00 471.25 | 0.06 0.08 | 1.01 1.26 | 48.00 60.00 | 45.10 56.38 | 199.30 249.13 | 47.50 59.38 | 2.19 2.74 |
|---------|-----------------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|-------|------|-------|------|
| 4.5/4 | Сок натуральный | 200/200 | 1.00 | 0.00 | 23.46 | 94.25 | 0.03 | 4.01 | 0.01 | | 16.04 | 0.01 | 20.12 | 0.40 |
|-------|--------------------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|-------|------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 65.6/5 | Хлеб пшеничный | - | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|--------|----------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|------|------|-----|----|------|------|------|------|------|------|------|
| 6.338/6 | Яблоко | 100/100 | 0.40 | 0.40 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10.0 | 0.00 | 10.0 | 75.8 | 0.00 | 2.20 |
|---------|--------|---------|------|------|-----|----|------|------|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|---------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|--|------|-------|-------|------|
| 1.168/1 | День | Каша вязкая с | 160 | 2.32 | 3.96 | 28.97 | 161.00 | 0.02 | 0.00 | 20.00 | | 4.70 | 50.60 | 16.40 | 0.36 |
| | №2 | - маслом и | 210 | 3.09 | 4.07 | 36.98 | 197.00 | 0.03 | 0.00 | 20.00 | | 5.90 | 67.00 | 21.80 | 0.47 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------|------|------|-------|-------|--|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 2.376/2 | | Чай с сахаром | 200/200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
|---------|--|---------------|---------|------|------|-------|-------|--|------|------|------|--|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|------|------|------|------|------|
| 3.3/4 | | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | 0.04 | | 0.52 | 9.20 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|---------|------|------|------|-------|------|--|--|--|------|-----|------|------|
| 4.7/3 | Конфеты глазированные | 100/100 | 4.00 | 39.5 | 51.9 | 566.1 | 0.03 | | | | 6.00 | 144 | 18.0 | 2.40 |
|-------|--------------------------|---------|------|------|------|-------|------|--|--|--|------|-----|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|----------|----|-----|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| 1.52/1 | День | Салат | из | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.08 |
| | №2 | - свеклы | | 100 | 1.43 | 6.09 | 8.36 | 93.9 | 0.02 | 9.50 | 0.00 | | 35.15 | 40.97 | 20.90 | 1.33 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| 2.197/2 | Рассольник « | 200 | 1.68 | 4.09 | 13.27 | 96.60 | 0.08 | 6.03 | 0.00 | | 21.16 | 57.56 | 20.72 | 0.78 |
| | Петербургский» | 250 | 2.10 | 5.11 | 16.59 | 120.75 | 0.10 | 7.54 | 0.00 | | 26.45 | 71.95 | 25.90 | 0.98 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|-----------|---------------|----------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 3.266/3 | Бифштекс рубленый | 80 100 | 9.76 12.20 | 10.87 13.58 | 8.41 10.52 | 170.66 213.34 | 0.06 0.07 | 0.23 0.28 | 42.67 53.33 | | 65.47 81.83 | 119.46 149.34 | 20.27 25.33 | 0.81 1.02 |
|---------|----------------------|-----------|---------------|----------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------|---------|------|------|-------|-----|--|--|--|--|-------|--|-------|----|
| 4.437/4 | Гороховое пюре | 200/200 | 60.8 | 14.4 | 109.4 | 783 | | | | | 388.2 | | 265.8 | 32 |
|---------|----------------|---------|------|------|-------|-----|--|--|--|--|-------|--|-------|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|---------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|-----|------|------|
| 5.349/5 | Компот с/фруктов | из с | 200/200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | | 6.40 | 3.6 | 0.00 | 0.18 |
|---------|---------------------|---------|---------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|-----|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 6.147/6 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|-----|------|------|-------|--|-----|--|------|--|----|------|
| 7.338/7 | | Груша | 150/150 | 0.6 | 0.46 | 14.7 | 68.26 | | 7.5 | | 17.5 | | 18 | 3.46 |
|---------|--|-------|---------|-----|------|------|-------|--|-----|--|------|--|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| 1.94/1 | День | Суп молочный с | 200 | 5.80 | 5.48 | 18.57 | 146.80 | 0.11 | 0.91 | 30.60 | | 161.90 | 155.78 | 29.62 | 0.54 |
| | №3 | - крупой(пшено) | 250 | 7.25 | 6.85 | 23.21 | 183.50 | 0.14 | 1.14 | 38.25 | | 202.40 | 194.73 | 37.03 | 0.68 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|-------|------|-------|------|
| 2.5/2 | Сок натуральный | 200/200 | 1.00 | 0.00 | 23.46 | 94.25 | 0.03 | 4.01 | 0.01 | | 16.04 | 1.01 | 20.12 | 0.40 |
|-------|--------------------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|-------|------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|--|------|-----|------|------|------|
| 3.3/3 | | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|--|------|-----|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 4.4/4 | Печенье | 45/45 | 5.94 | 7.65 | 65.16 | 352 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 5.59 | 132.6 | 16.87 | 2.34 | 0.00 |
|-------|---------|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|-------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------|--------------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|--|------|--|---|-----|
| 1.71/1 | День №3 - | Подгарнировка: свежий | 50/50 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 | | 5 | | | 11.5 | | 7 | 0.3 |
|--------|--------------|--------------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|--|------|--|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 2.87/2 | Суп с рыбными консервами | 200 250 | 6.89 8.61 | 6.72 8.40 | 11.47 14.34 | 133.80 167.25 | 0.08 0.10 | 7.29 9.11 | 12.00 15.00 | 36.24 45.30 | 141.22 176.53 | 37.88 47.35 | 1.01 1.26 |
|--------|--------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---|-----------|----------------|---------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 3.268/3 | Котлеты соусом | с | 75 100 | 12.44 15.55 | 9.24 11.55 | 12.65 15.70 | 183.00 228.75 | 0.08 0.10 | 0.12 0.15 | 23.00 28.75 | | 35.00 43.75 | 133.10 166.38 | 25.70 32.13 | 1.20 1.50 |
|---------|-------------------|---|-----------|----------------|---------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|------|------|-----|-------|------|------|
| 4.302/4 | Гречка отварная | 100/100 | 5.75 | 4.06 | 25.76 | 162.5 | | | 0.77 | 1.71 | 9.8 | 14.77 | 0.95 | 0.80 |
|---------|--------------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|------|------|-----|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|---------|------|------|-------|--------|--|--|--|--|-----|------|------|------|
| 5.20/5 | Кисель | 200/200 | 0.24 | 0.12 | 35.76 | 145.08 | | | | | 8.2 | 6.42 | 0.96 | 0.28 |
|--------|--------|---------|------|------|-------|--------|--|--|--|--|-----|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 6.147/6 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|------|------|------|--------|--|----|--|----|--|----|-----|
| 7.338/7 | | Банан | 150/150 | 2.26 | 0.76 | 28.5 | 141.76 | | 15 | | 12 | | 63 | 0.9 |
|---------|--|-------|---------|------|------|------|--------|--|----|--|----|--|----|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|-----------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1.223/1 | День | Запеканка | из | 150/20 | 27.84 | 18.00 | 32.40 | 279.60 | 0.09 | 0.74 | 0.33 | | 226.4 | 344.91 | 48.92 | 0.84 | |
| | №4 | - | творога | со | 150/50 | 30.93 | 22.89 | 36.00 | 310.66 | 0.10 | 0.82 | 0.37 | | 251.55 | 383.23 | 54.36 | 0.93 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|
| 2.951/2 | Кофейный напиток | с | 200/200 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | | 34.00 | 45.00 | 7.00 | 0.00 |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|--------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|---------|---|------|------|-------|------|--|--|--|---|-----|----|-----|
| 3.7/3 | Конфеты глазированные | 100\100 | 4 | 39.5 | 51.9 | 566.1 | 0.03 | | | | 6 | 144 | 18 | 2.4 |
|-------|--------------------------|---------|---|------|------|-------|------|--|--|--|---|-----|----|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|----|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1.23/1 | День №4 | Салат свежих | из | 60 100 | 0.68 1.13 | 3.71 6.19 | 2.83 4.72 | 47.46 79.1 | 0.04 0.06 | 12.25 20.42 | 0.00 0.00 | | 10.55 17.58 | 19.73 32.88 | 10.67 17.79 | 0.50 0.84 |
|--------|--------------------------|-----------------|----|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|---|-----|------|------|--------|--------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|------|
| 2.82/2 | Борщ | с | 200 | 1.45 | 3.93 | 100.20 | 82.00 | 0.04 | 8.23 | | | 35.50 | 42.58 | 21.00 | 0.95 |
| | капустой | и | 250 | 1.81 | 4.91 | 125.25 | 102.50 | 0.05 | 10.29 | | | 44.38 | 53.23 | 26.25 | 1.19 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------|-----|-------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 3.293/3 | Птица | 80 | 17.65 | 14.58 | 4.70 | 221.00 | 0.05 | 0.02 | 43.00 | 54.50 | 132.90 | 20.30 | 1.62 |
| | запеченная | 100 | 22.06 | 18.23 | 5.88 | 276.25 | 0.06 | 0.03 | 53.75 | 68.13 | 166.13 | 25.38 | 2.03 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|----------------|--|----------------|--|----------------|--------------|
| 4.128/4 | Пюре картофельное | 150 200 | 3.26 4.34 | 9.62 12.82 | 18.89 25.18 | 181.5 241 | | 18.69 24.92 | | 43.74 58.32 | | 28.77 38.36 | 1.08 1.44 |
|---------|----------------------|------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|----------------|--|----------------|--|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|
| 5.349/5 | Компот с/фруктов | из с | 200/200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 6.40 | 3.6 | 0.00 | 0.18 |
|---------|---------------------|---------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 6.338/6 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|---------|-----|-----|------|----|--|----|--|----|--|------|-----|
| 7.338/7 | | Яблоко | 150/150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 73 | | 15 | | 24 | | 13.5 | 3.3 |
|---------|--|--------|---------|-----|-----|------|----|--|----|--|----|--|------|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|---------------|-----|------|------|-------|--------|------|--|-------|--|-------|-------|-------|------|
| 1.168/1 | День | Каша вязкая с | 160 | 4.67 | 4.86 | 25.83 | 166.00 | 0.1 | | 20.00 | | 9.40 | 111.1 | 73.50 | 2.49 |
| | №5 | - маслом и | 210 | 6.21 | 5.28 | 32.79 | 203.00 | 0.15 | | 20.00 | | 12.20 | 147.7 | 98.10 | 3.32 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|-------|-------|------|
| 2.382/2 | Какао МОЛОКОМ | с | 200/200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|-------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 3.15/3 | Сыр порционный | 20/20 | 5.42 | 5.90 | 0.00 | 72.80 | 0.02 | 0.14 | 52.00 | | 176.0 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
|--------|-------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|--|------|--|------|------|------|------|------|
| 4.3/4 | | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | | 0.04 | | 0.52 | 9.20 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|--|------|--|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|----|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|--|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1.20/1 | День №5 | Салат свежих | из | 60 100 | 0.46 0.76 | 3э65 6.09 | 1.43 2.38 | 40.38 67.3 | 0.02 0.03 | 5.70 9.50 | | | 13.11 21.85 | 24.01 40.02 | 7.98 13.30 | 0.34 0.57 |
|--------|--------------------------|-----------------|----|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|--|----------------|----------------|---------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--|--|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 2.102/2 | Суп картофельный | 200 250 | 4.39 5.49 | 4.22 5.28 | 13.06 16.33 | 107.8 134.75 | 0.18 0.23 | 4.65 5.81 | | | 30.46 38.08 | 69.74 87.18 | 28.24 35.30 | 1.62 2.03 |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--|--|----------------|----------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|---------|------|------|-------|--------|------|--|--|--|------|-------|-------|------|
| 3.309/3 | Макароны отварные | 100/100 | 8.77 | 9.35 | 57.93 | 336.51 | 0.16 | | | | 1.55 | 73.37 | 13.70 | 1.55 |
|---------|----------------------|---------|------|------|-------|--------|------|--|--|--|------|-------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|--|--|--|-------|--------|-------|------|
| 4.309/4 | Сосиска отварная | 100/100 | 10.40 | 20.00 | 21.20 | 224.00 | 0.04 | | | | 24.00 | 159.00 | 20.00 | 1.80 |
|---------|---------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|--|--|--|-------|--------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|--|------|-------|------|------|
| 5.833/5 | Соус красный основной | 100/100 | 0.77 | 2.24 | 6.09 | 47.34 | 0.02 | 1.60 | 0.01 | | 7.05 | 13.15 | 5.34 | 0.21 |
|---------|--------------------------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|--|------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|
| 6.376/6 | | Чай с сахаром | 200/200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
|---------|--|---------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 7.6/7 | Хлеб пшеничный | 100\100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|-------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|-----|------|------|-------|--|-----|--|--|--|--|--|--|
| 8.338/8 | | Груша | 150/150 | 0.6 | 0.46 | 14.7 | 68.26 | | 7.5 | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|-----|------|------|-------|--|-----|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|----|------|
| | | | | | | | | | | | | 17.5 | 18 | 3.46 |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-------------|------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|
|-------------|------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|---------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 1.168/1 | День | Каша вязкая с | 160 | 3.40 | 3.96 | 27.83 | 161.00 | 0.03 | 0.00 | 20.00 | | 8.60 | 29.40 | 5.90 | 0.36 |
| | №6 | - маслом и | 210 | 4.52 | 4.07 | 35.46 | 197.00 | 0.04 | 0.00 | 20.00 | | 10.70 | 38.60 | 7.90 | 0.47 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|
| 2.376/2 | | Чай сладкий | 200/200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
|---------|--|-------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|--|------|--|------|------|------|------|------|
| 4.376/4 | | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | | 0.04 | | 0.52 | 9.20 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|---------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|--|------|--|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------|-----|-----|------|-------|------|------|--|--|-----|------|---|-----|
| 5.145/5 | | Вафли | 40/40 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 0.00 | 0.00 | | | 6.4 | 14.4 | 4 | 0.6 |
|---------|--|-------|-------|-----|-----|------|-------|------|------|--|--|-----|------|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|-----------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|------|---|-----|
| 1.71/1 | День №6 - | Подгарнировка: свежие | 50/50 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 | | 5 | | 11.5 | 7 | 0.3 |
|--------|-----------|-----------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|------|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 2.101/2 | Суп | 200 | 1.74 | 2.27 | 11.43 | 73.20 | 0.09 | 6.60 | 0.00 | 19.20 | 53.36 | 21.32 | 0.77 |
| | картофельный с | 250 | 2.18 | 2.84 | 14.29 | 91.50 | 0.11 | 8.25 | 0.00 | 24.00 | 66.70 | 26.65 | 0.96 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|----------------|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 3.259/3 | Жаркое по-домашнему | 100 160 | 17.21 27.53 | 4.67 7.47 | 13.72 21.95 | 165.63 265.00 | 0.13 0.21 | 5.61 8.97 | 15.00 24.00 | 19.44 31.10 | 210.63 337.00 | 41.06 65.70 | 2.52 4.03 |
|---------|---------------------|------------|----------------|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|---------|------|--|-------|-------|--|------|------|------|--|------|-----|------|------|
| 4.349/4 | Компот с/фруктов | из с | 200/200 | 0.04 | | 34.76 | 94.20 | | 0.01 | 1.08 | 0.00 | | 6.40 | 3.6 | 0.00 | 0.18 |
|---------|---------------------|---------|---------|------|--|-------|-------|--|------|------|------|--|------|-----|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 5.6/5 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|-------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|------|------|------|--------|--|----|--|--|--|--|--|
| 6.338/7 | | Банан | 150/150 | 2.26 | 0.76 | 28.5 | 141.76 | | 15 | | | | | |
|---------|--|-------|---------|------|------|------|--------|--|----|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|----|-----|
| | ИТОГО | | | | | | | | | | | 12 | | 63 | 0.9 |
|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|----|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|---------|----------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--|--------|--------|-------|------|
| 1.219/1 | День | Сырники | с | 100 | 18.69 | 12.67 | 11.40 | 234.00 | 0.07 | 0.25 | 57.00 | | 155.80 | 228.10 | 26.00 | 0.77 |
| | №7 | - | творогом | 160 | 33.64 | 22.81 | 20.52 | 421.20 | 0.13 | 0.45 | 102.60 | | 280.44 | 410.58 | 46.80 | 1.39 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|--|-------|------|
| 2.382/2 | Какао МОЛОКОМ | с | 200/200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | | 122.00 | | 14.00 | 0.56 |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|--|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---------|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|------|------|
| 3.4/3 | | Печенье | 45/45 | 5.94 | 7.65 | 65.16 | 352 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 5.59 | 132.61 | 16.87 | 2.34 | 0.00 |
|-------|--|---------|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|--|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1.20/1 | День №7 | Салат свежих | из | 600 100 | 0.46 0.76 | 3.65 6.09 | 1.43 2.38 | 40.38 67.3 | 0.02 0.03 | 5.70 9.50 | | | 13.11 21.85 | 24.01 40.02 | 7.98 13.30 | 0.34 0.57 |
|--------|--------------------------|-----------------|----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|--|----------------|----------------|---------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|--|--|-------|-------|-------|------|
| 2.202/2 | Суп из овощей | 200 | 1.68 | 5.98 | 9.35 | 98.37 | 0.11 | 6.80 | | | 25.71 | 69.47 | 43.02 | 0.07 |
| | | 250 | 2.10 | 7.48 | 11.69 | 122.96 | 0.14 | 8.50 | | | 32.14 | 86.84 | 53.78 | 0.09 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|
| 3.279/3 | Тефтели | 60 | 8.87 | 9.83 | 11.71 | 171.00 | 0.06 | 0.85 | 39.00 | | 43.90 | 106.7 | 21.60 | 0.96 |
| | мясные | 80 | 11.78 | 12.91 | 14.90 | 223.00 | 0.07 | 1.13 | 51.00 | | 57.80 | 141.40 | 28.40 | 1.27 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|---------|------|------|-------|--------|------|--|--|--|------|-------|-------|------|
| 4.309/4 | Макароны отварные | 100/100 | 8.77 | 9.35 | 57.93 | 336.51 | 0.16 | | | | 1.55 | 73.37 | 13.70 | 1.55 |
|---------|----------------------|---------|------|------|-------|--------|------|--|--|--|------|-------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|------|--------|--------|------|-------|
| 5.377/5 | | Чай с лимоном | 200/200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.01 | 112.55 | 185.54 | 99.8 | 18.42 |
|---------|--|---------------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|------|--------|--------|------|-------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 6.6/6 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|-------|----------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекес»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-------------|------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|
|-------------|------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|-----------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 1.168/1 | День №8 | Каша вязкая с - маслом и | 160/210 | 2.32 3.09 | 3.96 3.07 | 28.97 36.98 | 161.00 197.00 | 0.02 0.03 | 20.00 20.00 | 4.70 5.90 | 50.60 67.00 | 16.40 21.80 | 0.36 0.47 |
|---------|--------------------------|-----------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|------|--------|--------|------|-------|
| 2.377/2 | | Чай с лимоном | 200/200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.01 | 112.55 | 185.54 | 99.8 | 18.42 |
|---------|--|---------------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|------|--------|--------|------|-------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 3.15/3 | Сыр порционный | 20/20 | 5.42 | 5.90 | 0.00 | 72.80 | 0.02 | 0.14 | 52.00 | 176.0 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
|--------|-------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|--|------|------|------|------|------|
| 4.3/4 | | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | 0.04 | | | 0.52 | 9.20 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|--|--|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------|------------------------------|-------|------|-----|-----|----|--|---|--|--|------|--|---|-----|
| 1.71/1 | День №8 - | Подгарнировка: свежие огурцы | 50/50 | 1.00 | 0.4 | 2.3 | 21 | | 5 | | | 11.5 | | 7 | 0.3 |
|--------|------------------|------------------------------|-------|------|-----|-----|----|--|---|--|--|------|--|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 2.45/2 | Суп картофельный с | 200/20 250/35 | 5.83 7.29 | 4.56 5.70 | 13.59 16.99 | 118.80 145.50 | 0.12 0.15 | 9.87 12.34 | 3.96 4.95 | 25.52 31.90 | 103.97 129.96 | 32.01 40.01 | 1.29 1.61 |
|--------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---|--------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 3.244/3 | Рыба | с | 80/100 | 6.12 | 0.81 | 2.54 | 42.00 | 0.04 | 0.77 | 3.00 | 10.30 | 67.40 | 8.00 | 0.43 |
| | овощами | | | 7.65 | 1.01 | 3.18 | 52.50 | 0.05 | 0.96 | 3.75 | 12.88 | 84.25 | 10.00 | 0.54 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------|---------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|-----|-------|------|
| 4.304/4 | Рис отварной | 150/200 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 | | | | | 2.4 | 19 | 0.53 |
| | | | 4.87 | 7.17 | 48.8 | 279.6 | | | | | 3.2 | 25.33 | 0.07 |



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|---------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|-----|------|------|
| 5.349/5 | Компот с/фруктов | из с | 200\200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | | 6.40 | 3.6 | 0.00 | 0.18 |
|---------|---------------------|---------|---------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|-----|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 6.147/6 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.36 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|-----|-----|------|----|--|----|--|----|--|------|-----|
| 7.338/7 | Яблоко | 150/150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 73 | | 15 | | 24 | | 13.5 | 3.3 |
|---------|--------|---------|-----|-----|------|----|--|----|--|----|--|------|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|--------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--|------------------|------------------|----------------|--------------|
| 1.94/1 | День №9 - | Молочный суп с крупой | 200/250 | 4.82 6.03 | 1.02 1.28 | 16.83 21.04 | 132.4 165.50 | 0.06 0.08 | 0.91 1.14 | 30.60 38.28 | | 158.82 198.53 | 137.46 171.83 | 23.06 28.83 | 0.25 0.31 |
|--------|----------------------------|--------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--|------------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|-------|-------|------|
| 2.382/2 | Какао МОЛОКОМ | с | 200/200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|-------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|--|------|--|--|------|------|------|------|------|
| 3.3/3 | | Батон | 100/100 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 106.4 | | 0.04 | | | 0.52 | 9.20 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|-------|--|-------|---------|------|-----|-------|-------|--|------|--|--|------|------|------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|-----|-----|------|-------|------|------|--|-----|------|---|-----|
| 4.145/4 | вафли | 40/40 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 0.00 | 0.00 | | 6.4 | 14.4 | 4 | 0.6 |
|---------|-------|-------|-----|-----|------|-------|------|------|--|-----|------|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|----|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1.23/1 | День №9 | Салат свежих | из | 60/100 | 0.68 1.13 | 3.71 6.19 | 2.83 4.72 | 47.46 79.1 | 0.04 0.06 | 12.25 20.42 | 0.00 0.00 | | 10.55 17.58 | 19.73 32.88 | 10.67 17.79 | 0.50 0.84 |
|--------|--------------------------|-----------------|----|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 2.87/2 | Суп с рыбными консервами | 200/250 | 6.89 8.61 | 6.72 8.40 | 11.47 14.34 | 133.80 167.25 | 0.08 0.10 | 7.29 9.11 | 12.00 15.00 | 36.24 45.30 | 141.22 176.53 | 37.88 47.35 | 1.01 1.26 |
|--------|--------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------|-------|-------|-------|------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 3.246/3 | | Гуляш мясной | 85/85 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 | 0.07 | 5.07 | 1.49 | 2.25 | 30.52 | 119.19 | 24.03 | 2.10 |
|---------|--|--------------|-------|-------|-------|------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---------|------|-----|-------|-------|-------|--|--|--|-------|--------|-------|------|
| 4.302/4 | Перловая крупа | 100/100 | 2.97 | 2.9 | 21.14 | 122.4 | 0.002 | | | | 12.85 | 103.27 | 12.66 | 0.58 |
|---------|-------------------|---------|------|-----|-------|-------|-------|--|--|--|-------|--------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 6.147/6 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|---------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---------|------|------|------|--------|--|----|--|----|--|----|-----|
| 7.338/7 | | Банан | 150/150 | 2.26 | 0.76 | 28.5 | 141.76 | | 15 | | 12 | | 63 | 0.9 |
|---------|--|-------|---------|------|------|------|--------|--|----|--|----|--|----|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамины (мп) | Минеральные вещества (мп) |
|-------------|------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|
|-------------|------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|---|----|---|----|----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|---------------------|---|---------|----------------|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|--|------------------|------------------|----------------|--------------|
| 1.219/1 | День №10 - | Сырники творогом | с | 100/160 | 18.69 33.64 | 12.67 22.81 | 11.40 20.52 | 234.00 421.20 | 0.07 0.13 | 0.25 0.45 | 57.00 102.60 | | 155.80 280.44 | 228.10 410.58 | 26.00 46.80 | 0.77 1.39 |
|---------|-----------------------|---------------------|---|---------|----------------|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|--|------------------|------------------|----------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|--|-------|------|
| 2.382/2 | Какао МОЛОКОМ | с | 200/200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | | 122.00 | | 14.00 | 0.56 |
|---------|------------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|--------|--|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---------|-------|------|------|-------|-----|------|--|------|------|--------|-------|------|------|
| 3.4/3 | | Печенье | 45/34 | 5.94 | 7.65 | 65.16 | 352 | 0.02 | | 0.04 | 5.59 | 132.61 | 16.87 | 2.34 | 0.00 |
|-------|--|---------|-------|------|------|-------|-----|------|--|------|------|--------|-------|------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|------|---|-----|
| 1.71/1 | День №10 - | Подгарнировка: свежие | 50\50 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 | | 5 | | 11.5 | 7 | 0.3 |
|--------|------------|-----------------------|-------|---|-----|-----|----|--|---|--|------|---|-----|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 2.88/2 | Щи сметаной | со на | 200/250 | 1.40 1.75 | 3.91 4.89 | 6.79 8.49 | 67.80 84.75 | 0.05 0.06 | 14.77 18.46 | 0.00 0.00 | 34.66 43.33 | 38.1 47.63 | 17.8 22.25 | 0.64 0.80 |
|--------|-------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|-------|--------|-------|------|
| 3.284/3 | Запеканка картофельная с | 170/170 | 18.27 | 20.54 | 28.74 | 372.49 | 0.24 | 5.62 | 0.04 | | 33.20 | 230.85 | 63.26 | 3.65 |
|---------|-----------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|-------|--------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---------|-----|--|-------|-------|------|------|------|--|-------|------|-------|------|
| 4.5/4 | Сок натуральный | 200/200 | 1.0 | | 23.46 | 94.25 | 0.03 | 4.01 | 0.01 | | 16.04 | 1.01 | 20.12 | 0.40 |
|-------|--------------------|---------|-----|--|-------|-------|------|------|------|--|-------|------|-------|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|
| 5.6/5 | Хлеб пшеничный | 100/100 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | | | | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|-------|-------------------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|-----|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|---------|-----|------|------|-------|--|-----|--|------|----|------|
| 6.338/6 | Груша | 150/150 | 0.6 | 0.46 | 14.7 | 68.26 | | 7.5 | | 17.5 | 18 | 3.46 |
|---------|-------|---------|-----|------|------|-------|--|-----|--|------|----|------|



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»



МБОУ «Основная школа
с. Русский Мелекесс»
Начальник лагеря
Е.В. Карпова

МБОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА С. РУССКИЙ МЕЛЕКЕСС»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
«РАДУГА»