



Меню на 06.06.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход .г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	
						белки	жиры	углевод		
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20	
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	30	29,43	2,30	2,90	0,00	36,20	
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	27,98	5,8	9,0	48,7	299,0	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40	
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,50	0,44	0,00	13,90	57,60	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	3,3	1,1	16,2	211,2	
				Итого завтрак	732,00	102,93	16,28	34,47	101,88	798,80
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,83	0,66	0,10	2,28	14,40	
	1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	6,96	5,25	5,27	23,3	162	
	2-е блюдо	290	Птица, тушенная в соусе 100/100	200	72,87	35,00	12,00	6,36	271,00	
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,55	10,30	7,29	46,30	292,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40	
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	9,03	0,48	0,10	33,00	135,80	
				Итого обед	940	116,07	56,02	38,98	134,22	1003,80
				Итого за день	1672	219,00	72,30	73,45	236,10	1802,60

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

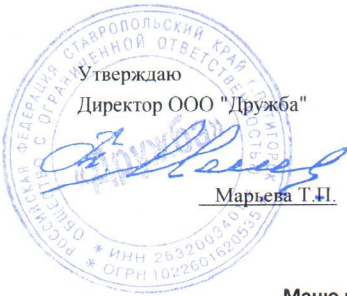
*** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена рыбы может производиться в соответствии с таблицей на мясо говядины.

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мясо говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных рецептов под ред.Здобнова А.И. 2017

Зав.производства Порожнякова Л.Д.

Начальник лагеря Уткин



Меню на 07.06.2023

для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-	15	Сыр Российский	25	24,76	5,75	7,25	0,00	90,50
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,83	0,66	0,10	2,28	14,40
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	29,38	11,10	15,00	2,81	190,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блк	338	Фрукты свежие (банан)	250	48,00	3,30	1,10	46,20	211,20
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00
			Итого завтрак	706	138,35	28,64	47,62	95,97	825,9
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	6,05	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	7,70	2,22	5,10	20,00	134,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	36,25	13,60	6,90	16,80	183,70
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	16,04	3,77	5,62	25,50	168,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	10,78	0,50	0,10	33,00	135,00
				Итого обед	840	80,65	24,84	32,00	119,42
			Итого за день	1546	219,00	53,48	79,62	215,39	1581,8

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Начальник лагеря _____



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 12

Тононмарова А.Е.

Меню на 08.06.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	№реп.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
					белки	жиры	углеводы	
пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
пром.произ-во	15	Сыр Российский	25	24,90	2,30	2,90	0,00	36,20
гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена 200/10/10	220	24,92	11,80	11,00	48,60	328,00
хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,12	0,22	9,88	46,40
гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	15,52	3,35	2,60	26,40	133,40
сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	13,1	0,60	0,60	15,70	75,20
сладкое блюдо		Вафельная конфета "Амаре"	45	38,03	1,80	13,95	26,55	238,00
		Итого завтрак	690,00	130,52	24,28	52,52	140,33	1005,60
закуска	50	Салат из отварной свеклы с сыром	100	19,94	4,66	9,44	2,92	2,92
1 блюдо	103	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	7,32	2,95	5,20	19,40	19,40
2 блюдо	289	Рагу из птицы	175	37,06	14,60	8,00	16,50	16,50
хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	13,10
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,12	0,22	9,88	9,88
напиток		Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,5	0,00	0,00	19,00	19,00
		Итого обед	785	88,48	26,54	36,86	80,80	80,80
		Итого за день	1475,00	219,00	50,82	89,38	221,13	1086,40

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Начальник лагеря _____



Меню на 09.06.2023

для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углевод	
завтрак	пром.произ-в	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
	пром.произ-в	15	Сыр Российский	26	25,06	2,30	2,90	0,00	36,20
	гор.блюдо	384	Каша вязкая молочная манная 200/10/10	220	31,38	7,81	2,40	57,90	281,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	220	28,8	3,3	1,1	16,2	211,2
	гор.напиток		Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,5	0,37	0,00	13,70	56,00
			Итого завтрак	736	118,79	18,21	27,87	110,92	779,20
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,83	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	15,35	2,00	6,19	10,30	105,00
	2-е блюдо	294	Котлета рубленая из птицы 100/5	105	39,62	11,70	9,20	11,70	176,00
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14,60	5,01	7,25	52,30	295,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из кураги	200	17,15	0,15	0,12	30,60	124,00
			Итого обед	865	100,21	23,61	37,04	129,02	835,20
			Итого за день	1601	219,00	41,82	64,91	239,94	1614,40

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Свежие фрукты и овощи могут меняться в соответствии с сезонностью

** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена яйцо куриное(1шт) может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Начальник лагеря _____