



Марьева Т.П.



Пономарева А.С.

Меню на 13.06.2023

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	25	25,08	2,30	2,90	0,00	36,20	
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" 200/10/10	220	24,94	8,24	12,2	47,0	331,0	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00	
			Итого завтрак		635,00	90,42	18,89	39,79	103,12	748,10
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	9,07	0,42	0,06	1,14	6,60	
	1-е блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 250/10	260	15,01	1,69	4,91	14,8	110	
	2-е блюдо	268	Котлета из говядины 100/5	105	84,45	23,00	23,80	12,00	354,00	
	гарнир	309	Макароны отварные	180	9,89	6,60	4,33	37,50	215,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (сухофрукты)	200	6,41	0,45	0,00	28,90	117,00	
			Итого обед		855	128,58	36,49	47,32	117,32	931,20
			Итого за день		1490	219,00	55,38	87,11	220,44	1679,30

- * 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 _____



Меню на 14.06.2023

для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	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	24,62	2,30	2,90	0,00	36,20
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	29,70	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	30	2,37	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	42,52	3,30	1,10	46,20	211,20
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200,00	15,52	3,35	2,60	26,40	133,40
			Итого завтрак	636	126,29	24,48	43,07	98,49	765,6
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	10,69	2,60	3,09	22,90	130,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	36,22	13,60	6,90	16,80	183,70
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	23,92	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	30	2,37	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	9,06	0,48	0,00	33,00	135,00
			Итого обед	850	92,71	25,20	29,89	122,32	751,90
			Итого за день	1486	219,00	49,68	72,96	220,81	1517,5

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

Зав.производства _____ Порожникова Л.Д.

Начальник лагеря _____



Меню на 15.06.2023
пришкольный лагерь

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы	Ккал
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	28	27,34	2,30	2,90	0,00	36,20
	горячее блюдо	384	Каша вязкая молочная манная	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	2,37	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,50	0,44	0,00	13,98	57,50
			Итого завтрак	670,00	89,25	15,50	27,29	106,44	630,60
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,42	0,06	1,14	6,60
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,16	2,95	5,20	19,40	137,00
	2блюдо	294	Биточки из птицы 100/5	105	42,92	11,70	9,20	11,70	176,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,55	10,3	7,29	46,3	292
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	0,52	0,52	11,44	61,10
	слад блюдо		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	19,50	0,00	0,00	19,00	80,00
			Итого обед	1055,00	129,75	30,22	36,49	131,96	881,3
			Итого за день	1725,00	219,00	45,72	63,78	238,40	1511,90

* 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

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

Зав.производства _____ Порожлякова Л.Д.

Начальник лагеря _____



Меню на 16.06.2023

пришкольный лагерь

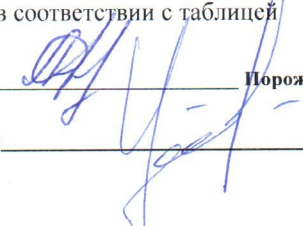
прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы	Ккал
завтрак	пром.произ-в	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,20	0,10	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	29	28,47	2,30	2,90	0,00	36,20
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	27,98	6,72	4,60	48,50	240,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	42,52	3,30	1,10	16,20	211,20
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,50	0,44	0,00	13,98	57,50
			Итого завтрак	771	116,4	17,19	30,02	101,76	739,7
обед	закуска	70	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02	7,80
	1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	9,48	5,25	5,27	23,30	162,00
	2-е блюдо	291	Плов из птицы 80/160	240	58,07	15,40	17,80	26,00	326,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,18	0,48	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	810	102,60	25,94	37,45	106,30	759,40
			Итого за день	1581,00	219,00	43,13	67,47	208,06	1499,10

* 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 _____