



Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

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	19	19,58	4,37	5,51	0,00	68,78
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	29,70	11,10	15,00	2,81	190,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	42,32	3,30	1,10	46,20	211,20
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	222	3,50	0,38	0,00	13,90	57,50
			Итого завтрак	642	108,44	23,58	43,08	85,99	722,28
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	9,07	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	12,13	2,60	3,09	22,90	130,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	36,71	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	2,29	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	24,78	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	840	110,56	25,22	29,99	122,32	751,90
			Итого за день	1482	219,00	48,8	73,07	208,31	1474,18

* 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 Найманова К.В.

Ответственный по питанию _____