



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

Меню на 05.06.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реп.	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	0,14	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	21	21,40	5,06	6,38	0,00	79,64
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	24,92	8,24	12,20	47,00	331,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,68	3,35	2,60	26,40	133,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10
			Итого завтрак	631	88,44	21,60	43,17	107,96	799,94
	обед	закуска	71	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02
1-е блюдо		82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	11,70	1,69	4,91	14,80	110,00
2-е блюдо		268	Виточки из говядины с маслом 100/5	105	85,28	23,00	23,80	12,00	354,00
гарнир		202	Макароны отварные	180	9,89	6,60	4,33	37,50	215,00
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
3-е блюдо			Компот из смеси сухофруктов	200	6,41	0,45	0,00	28,90	117,00
			Итого обед	855	130,56	36,55	47,32	117,20	932,40
		Итого за день	1486	219,00	58,15	90,49	225,16	1732,34	

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

Меню на 06.06.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рецип	Блюдо	Выход, г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-ва	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-ва	15	Сыр Российский	26	25,56	5,98	7,54	0,00	94,12
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	28,92	5,81	9,00	48,70	299,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,05	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
	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	1,80	0,40	16,20	86,00
			Итого завтрак	748	101,71	20,09	43,19	111,19	782,12
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	7,41	5,25	5,27	23,3	162
	2-е блюдо	290	Птица, тушенная в соусе 100/100	200	71,91	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	40	3,05	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	9,05	0,48	0,10	33,00	135,80
			Итого обед	960	117,29	57,65	43,76	143,53	1054,40
			Итого за день	1708	219,00	77,74	86,95	254,72	1836,52

* 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

Зав.производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 31



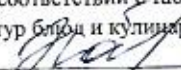
Золотарьева Т.А.

Меню на 07.06.2023
для пришкольного лагеря

прием линии	раздел	Лирец	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	23	23,23	5,52	6,96	0,00	86,88
	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	2,29	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)	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	704	136,94	28,41	47,33	95,97	822,28
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	7,97	2,22	5,10	20,00	134,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная 80/20	100	36,71	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	2,29	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	11,34	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	840	82,06	24,84	32,00	119,42	755,90
			Итого за день	1544	219,00	53,25	79,33	215,39	1578,18

* 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  Найминова К.В.

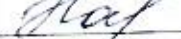
Начальник лагеря 



Меню на 08.06.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рец.	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	24	23,89	5,75	7,25	0,00	90,50
гор. блюдо		173	Каша вязкая молочная из пшесна 200/10/10	220	24,92	11,80	11,00	48,60	328,00
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 (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10
напиток		379	Кофейный напиток с молоком	200	15,68	3,35	2,60	26,40	133,40
конд.изделие			Конфета вафельная "Амарс"	45	38,03	1,80	13,95	26,55	238,00
			Итого завтрак	679	128,96	27,65	56,79	136,07	1045,80
закуска		50	Салат из отварной свеклы с сыром	100	20,01	4,66	9,44	2,92	2,92
1-е блюдо		103	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	7,59	2,95	5,20	19,40	19,40
		289	Рагу из птицы	175	37,4	14,60	8,00	16,50	16,50
хлеб			Хлеб пшеничный	40	3,05	4,28	18,67	17,47	109,60
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
напиток			Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого обед	795	90,04	124,17	41,64	71,11	242,02
			Итого за день	1474	219,00	151,82	98,43	207,18	1287,82

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

Зав. производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 



Меню на 09.06.2023
 для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-в	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
		15	Сыр Российский	25	24,41	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	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (анельсин)	200	28,80	1,8	0,4	16,2	86,0
	напиток		Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого завтрак	715	118,26	112,90	27,28	102,16	645,20
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	12,98	2,00	6,19	10,30	105,00
	2-е блюдо	294	Котлета рубленая из птицы 100/5	105	42,37	11,70	9,20	11,70	176,00
	гарнир	305	Рис приушенный	180	14,60	5,01	7,25	52,30	295,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из кураги	200	17,18	0,77	0,04	27,30	113,00
			Итого обед	865	100,74	24,79	37,07	130,66	847,40
			Итого за день	1580	219,00	137,69	64,35	232,82	1492,60

- * Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр
- * Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей
- * Свежие фрукты и овощи могут меняться в соответствии с сезонностью

Зав.производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 