



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
			<b>Итого завтрак</b>	<b>631</b>	<b>88,44</b>	<b>21,60</b>	<b>43,17</b>	<b>107,96</b>	<b>799,94</b>
	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
			<b>Итого обед</b>	<b>855</b>	<b>130,56</b>	<b>36,55</b>	<b>47,32</b>	<b>117,20</b>	<b>932,40</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1486</b>	<b>219,00</b>	<b>58,15</b>	<b>90,49</b>	<b>225,16</b>	<b>1732,34</b>	

\* 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	№реци	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
			<b>Итого завтрак</b>	<b>748</b>	<b>101,71</b>	<b>20,09</b>	<b>43,19</b>	<b>111,19</b>	<b>782,12</b>
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
			<b>Итого обед</b>	<b>960</b>	<b>117,29</b>	<b>57,65</b>	<b>43,76</b>	<b>143,53</b>	<b>1054,40</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>1708</b>	<b>219,00</b>	<b>77,74</b>	<b>86,95</b>	<b>254,72</b>	<b>1836,52</b>

\* 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



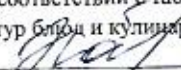
Золотухина Т.А.

**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
			<b>Итого завтрак</b>	<b>704</b>	<b>136,94</b>	<b>28,41</b>	<b>47,33</b>	<b>95,97</b>	<b>822,28</b>
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
			<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>82,06</b>	<b>24,84</b>	<b>32,00</b>	<b>119,42</b>	<b>755,90</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>1544</b>	<b>219,00</b>	<b>53,25</b>	<b>79,33</b>	<b>215,39</b>	<b>1578,18</b>

\* 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.

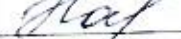
Начальник лагеря 



**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 пшена 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
			<b>Итого завтрак</b>	<b>679</b>	<b>128,96</b>	<b>27,65</b>	<b>56,79</b>	<b>136,07</b>	<b>1045,80</b>
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
			<b>Итого обед</b>	<b>795</b>	<b>90,04</b>	<b>124,17</b>	<b>41,64</b>	<b>71,11</b>	<b>242,02</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>1474</b>	<b>219,00</b>	<b>151,82</b>	<b>98,43</b>	<b>207,18</b>	<b>1287,82</b>

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

Зав. производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 