



Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 15



Меню на 01.06.2023
 дошкольный лагерь

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное	10,00	9,39	66,20	0,10	7,25	0,14	
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	19,00	18,75	36,20	2,30	2,90	0,00	
	горячее блюдо	384	Каша вязкая молочная манная	220,00	31,37	281,00	7,81	2,40	57,90	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	2,89	109,60	4,28	18,67	17,47	
	сладкое блюдо		Булочка Ванильная	100,00	14,06	324,00	7,52	6,95	57,80	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130,00	13,10	61,10	0,52	0,52	11,44	
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200,00	15,68	133,40	3,35	2,60	26,40	
				Итого завтрак	719	105,24	1011,50	25,88	41,29	171,15
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60,00	10,82	14,40	0,66	0,10	2,28	
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	7,23	137,00	2,95	5,20	19,40	
	2блюдо	294	Биточки из птицы 100/5	105,00	41,27	176,00	11,70	9,20	11,70	
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	15,49	292	10,3	7,29	46,3	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	2,89	109,60	4,28	18,67	17,47	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	31,00	2,45	71,92	1,74	0,34	14,82	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	140,00	14,11	65,80	0,56	0,56	12,32	
	слад блюдо		Сок фруктовый в инд.упаковке	200,00	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00	
				Итого обед	1006	113,76	962,72	32,19	41,36	148,29
				Итого за день	1725	219,00	1974,22	58,07	82,65	319,44

* 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.Здобного А.И. 2017

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____

Ажахметова А.И.



Меню на 02.06.2023
пришкольный лагерь

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	66,20	0,10	7,20	0,10	
		15	Сыр Российский	25	24,52	36,20	2,30	2,90	0,00	
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	28,91	240,00	6,72	4,60	48,50	
			Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	14,00	13,10	
	хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	46,40	1,12	0,22	9,88
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,50	57,50	0,44	0,00	13,98	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	250	56,00	211,20	3,30	1,10	16,20	
				Итого завтрак	777	126,07	739,70	17,19	30,02	101,76
	обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	5,18	6,60	0,42	0,06	1,14
		1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	6,95	162,00	5,25	5,27	23,30
2-е блюдо		291	Плов из птицы 80/160	240	57,71	326,00	15,40	17,80	26,00	
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	14,00	13,10	
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	46,40	1,12	0,22	9,88	
3-е блюдо		348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	19,34	135,00	0,48	0,10	33,00	
			Итого обед	800	92,93	758,20	25,88	37,45	106,42	
				Итого за день	1577,00	219,00	1497,90	43,07	67,47	208,18

- * 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 _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____

Сухенко А.В.
Мухоморова Л.Н.

Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"

 Марьева Т.П.

Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 15

 Ажахметова А.И.

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	22	22,16	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	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,52	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	632	88,84	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	11,64	1,69	4,91	14,80	110,00
2-е блюдо		268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	85,14	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	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	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	130,16	36,55	47,32	117,20	932,40
		Итого за день	1487	219,00	58,15	90,49	225,16	1732,34	

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

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



Меню на 06.06.2023

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	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	26	25,70	5,52	6,96	0,00	86,88
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	28,92	5,8	9,0	48,7	299,0
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	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 блюд	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	1,80	0,40	16,20	86,00
			Итого завтрак	748	101,57	19,63	42,61	111,19	774,88
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	7,34	5,25	5,27	23,3	162
	2-е блюдо	290	Птица, тушенная в соусе 100/100	200	71,87	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	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	9,58	0,48	0,10	33,00	135,80
			Итого обед	960	117,43	57,65	43,76	143,53	1054,40
			Итого за день	1708	219,00	77,28	86,37	254,72	1829,28

* 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 _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



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-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	25	25,07	5,75	7,25	0,00	90,50
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,83	0,42	0,06	1,14	6,60
	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	1,58	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	706	138,58	28,4	47,58	94,83	818,1
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	7,91	2,22	5,10	20,00	134,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная	100	36,6	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	24	1,91	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	9,74	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	844	80,42	24,84	32,00	119,42	755,90
		Итого за день	1550	219,00	53,24	79,58	214,25	1574	

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

Зав.производства _____ Сухенко А.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	25	24,56	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	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	22	1,75	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	15,52	3,35	2,60	26,40	133,40
конд.изделие			Конфета вафельная "Амаре"	45	38,03	1,80	13,95	26,55	238,00
			Итого завтрак	682	129,44	27,65	56,79	136,07	1045,80
закуска	50		Салат из отварной свеклы с сыром	100	19,95	4,66	9,44	2,92	2,92
I-е блюдо	103		Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	7,52	2,95	5,20	19,40	19,40
	289		Рагу из птицы	175	37,33	14,60	8,00	16,50	16,50
хлеб			Хлеб пшеничный	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	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	89,56	124,17	41,64	71,11	242,02
			Итого за день	1477	219,00	151,82	98,43	207,18	1287,82

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

Зав.производства  Сухенко А.В.

Начальник лагеря 



Меню на 09.06.2023

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	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	19	18,71	4,37	5,51	0,00	68,78
	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	2,37	1,68	0,33	14,82	69,60
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	1,8	0,4	16,2	86,0
	напиток		Сок фруктовый в индивидуальной упак	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого завтрак	709	112,32	114,97	29,89	102,16	677,78
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	12,92	2,00	6,19	10,30	105,00
	2-е блюдо	294	Котлета рубленая из птицы 100/5	105	42,22	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	2,36	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из кураги	200	23,58	0,77	0,04	27,30	113,00
			Итого обед	865	106,68	24,79	37,07	130,66	847,40
		Итого за день	1574	219,00	139,76	66,96	232,82	1525,18	

* 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

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____

Ажахметова А.И.

Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"
 Марьева Т.П.

Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 15
 Ажахметова А.И.

Меню на 13.06.2023
 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	0,14	66,20	
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	14	13,63	3,22	4,06	0,00	50,68	
	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	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10	
			Итого завтрак	624	78,95	19,81	40,95	103,16	762,58	
	обед	закуска	71	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02	7,80
		1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	21,53	1,69	4,91	14,80	110,00
2-е блюдо		268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	85,14	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 ржаной-пшеничный	20	1,58	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	140,05	36,55	47,32	117,20	932,40	
		Итого за день	1479	219,00	56,36	88,27	220,36	1694,98		

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

Зав.производства Су Сухенко А.В.

Начальник лагеря Марьянова А.А.

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Жахметов А.И.

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	22	22,32	5,06	6,38	0,00	79,64
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,83	0,66	0,10	2,28	14,40
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	29,70	11,10	15,00	2,81	190,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	4,07	17,70	17,47	104,12
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	250	46,00	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	725	123,49	25,79	47,75	92,64	769,46
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	6,05	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	12,10	2,60	3,09	22,90	130,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	36,60	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	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	11,58	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	860	95,51	26,85	34,77	131,63	802,50
		Итого за день	1585	219,00	52,64	82,52	224,27	1571,96	

* 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 _____ Сухенко А.В.

Ответственный по питанию _____



Меню на 15.06.2023
пришкольный лагерь

прием пищи	раздел	№реци.	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	15	15,51	3,45	4,35	0,00	54,30	
	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	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	140	14,11	0,52	0,52	11,44	61,10	
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,52	3,35	2,60	26,40	133,40	
				Итого завтрак	615	88,08	18,44	31,12	108,98	678,20
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,83	0,66	0,10	2,28	14,40	
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,56	2,95	5,20	19,40	137,00	
	2блюдо	294	Биточки из птицы 100/5	105	42,93	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	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	1,80	0,40	16,20	86,00	
	слад блюдо		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00	
				Итого обед	1045	130,92	127,74	36,41	118,86	858
				Итого за день	1660	219,00	146,18	67,53	227,84	1536,20

* 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

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

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Ответственный по питанию _____



Меню на 16.06.2023
пришкольный лагерь

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углевод	Ккал	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,20	0,10	66,20	
		15	Сыр Российский	19	19,16	4,37	5,51	0,00	68,78	
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая	220	28,92	6,72	4,60	48,50	240,00	
			200/10/10							
	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
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,50	0,44	0,00	13,98	57,50	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	42,32	3,30	1,10	16,20	211,20	
				Итого завтрак	751	107,04	19,26	32,63	101,76	772,28
	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	11,42	5,25	5,27	23,30	162,00	
2-е блюдо		291	Плов из птицы 80/160	240	59,88	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	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
3-е блюдо		348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	23,58	0,48	0,10	33,00	135,00	
				Итого обед	800	111,96	25,94	37,45	106,30	759,40
				Итого за день	1551	219,00	45,20	70,08	208,06	1531,68

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

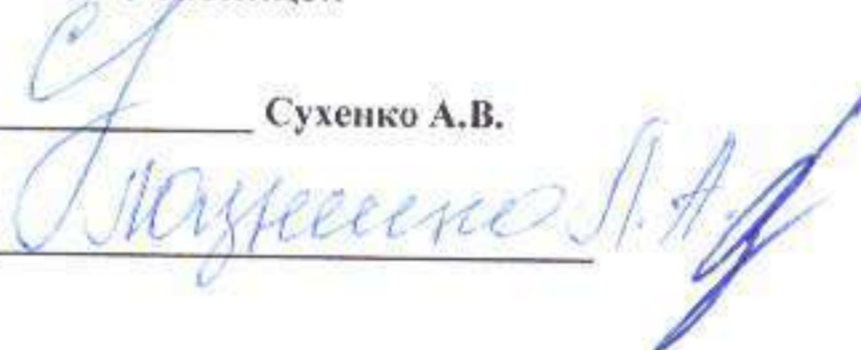
* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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 _____ Сухенко А.В.

Ответственный по питанию _____





Меню на 19.06.2023
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	13	13,07	2,99	3,77	0,00	47,06
	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	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,52	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	623	79,75	19,53	40,56	107,96	767,36
обед	закуска	71	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02	7,80
	1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	20,73	1,69	4,91	14,80	110,00
	2-е блюдо	268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	85,14	23,00	23,80	12,00	354,00
	гарнир	202	Макаронь 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 ржаной-пшеничный	20	1,58	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	139,25	36,55	47,32	117,20	932,40
		Итого за день	1478	219,00	56,08	87,88	225,16	1699,76	

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

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



Меню на 20.06.2023

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	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	17	17,17	3,91	4,93	0,00	61,54
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	28,92	5,8	9,0	48,7	299,0
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	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	0,52	0,52	11,44	61,10
			Итого завтрак	739	93,04	16,74	40,70	106,43	724,64
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,66	0,10	2,28	14,40
	1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	11,42	5,25	5,27	23,3	162
	2-е блюдо	290	Птица, тушенная в соусе 100/100	200	76,87	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	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюма)	200	9,58	0,48	0,10	33,00	135,80
			Итого обед	960	125,96	57,65	43,76	143,53	1054,40
			Итого за день	1699	219,00	74,39	84,46	249,96	1779,04

* 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 _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



Меню на 21.06.2023
 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	17	17,67	3,91	4,93	0,00	61,54
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,66	0,10	2,28	14,40
	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	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	220	40,48	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	668	123,43	26,8	45,3	95,97	796,94
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	9,07	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	10,65	2,22	5,10	20,00	134,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная	100	36,60	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	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	11,58	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	840	95,57	24,84	32,00	119,42	755,90
		Итого за день	1508	219,00	51,64	77,3	215,39	1552,84	

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

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



Меню на 22.06.2023
 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	15	15,20	3,45	4,35	0,00	54,30
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	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
сладкое блюдо		338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	1,80	0,40	16,20	86,00
слад блюдо			Сок фруктовый в инд.упаковке	200	20,02	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого завтрак	695	102,08	117,48	37,22	87,88	687,10
закуска		50	Салат из отварной свеклы с сыром	100	29,67	4,66	9,44	2,92	2,92
1-е блюдо		103	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	12,56	2,95	5,20	19,40	19,40
		289	Рагу из птицы	175	45,85	14,60	8,00	16,50	16,50
хлеб			Хлеб пшеничный	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,68	0,33	14,82	69,60
напиток			Компот из кураги	200	23,58	0,48	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	795	116,92	28,65	41,74	104,11	353,02
			Итого за день	1490	219,00	146,13	78,96	191,99	1040,12

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

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____