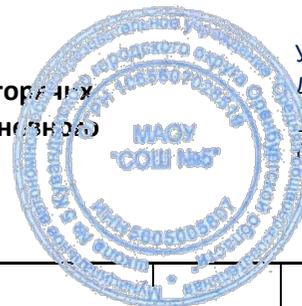


**10-ти дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков и горячих
обедов для обучающихся 7-11 лет в летнем оздоровительном лагере дневного
пребывания «Солнышко»**



Утверждаю
Директор MAOU "СОШ №5"
Кучина Н.В.
Приказ № 598 от 13.05.2022

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20к	Каша гречневая молочная жидкая	200	12,75	184,40	7,10	6,70	23,80
	гор.напиток	54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	14,02	153,92	3,77	3,93	25,95
		54-1з- 2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	7,55	53,70	3,50	4,40	0,00
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	8,58	66,66	0,60	6,60	27,90
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	40	2,32	47,00	1,52	0,16	9,84
	Итого:				555	45,22	505,68	16,49	21,79
Обед	закуска	54-2з- 2020	огурец в нарезке	80	7,80	8,40	0,40	0,08	1,50
	1 блюдо	54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	200	11,85	129,40	5,90	6,20	13,60
	2 блюдо	54-16м- 2020	тефтели из говядины с рисом	90	33,64	267,00	17,40	17,50	9,70
	гарнир	54-2г- 2020	Макаронные изделия отварные с овощами	150	11,78	187,70	4,70	6,90	26,50
	хлеб бел.	гост	Хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	гост	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	TK №49	напиток с витаминами и микроэлементами "Витошка"	200	9,14	84,38	0,00	0,00	21,83
	Итого:				790	78,54	912,68	32,22	31,20

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,49	143,00	5,50	5,58	17,70
		54-19э-2020	масло сливочное порционнo	10	6,12	74,80	0,10	8,20	0,10
	хлеб	пром	Хлеб ржаной	20	1,25	90,00	1,10	0,20	5,25
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	31,00	191,20	3,00	0,00	44,80
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	91,20	3,80	3,50	11,20
	Итого:				530	53,80	590,20	13,50	17,48
Обед	закуска	54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	9,00	12,80	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	200	15,76	129,00	8,64	4,32	13,92
	2 блюдо	54-2м-2020	гуляш из говядины	90	41,26	213,30	15,30	15,30	3,60
	гарнир	54-8г-2020	капуста тушеная	150	18,97	118,70	3,60	5,00	14,50
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	274	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	11,68	116,19	1,36	0,00	29,02
	Итого:				790	101,00	825,79	33,38	25,26

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4к-2020	каша молочная кукурузная с изюмом	200	17,97	325,90	7,40	10,70	49,90
	горячий напиток	54-1гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	2,41	27,90	0,30	0,00	6,70
	хлеб	пром	хлеб в ассортименте	30	1,66	135,00	1,10	0,20	5,25
	фрукты	пром	мандарин	100	14,22	35,00	0,70	0,10	7,80
	Итого:			530	36,26	523,80	9,50	11,00	69,65
Обед	закуска	54-2з-2020	огурец в нарезке	80	7,80	8,40	0,40	0,08	1,50
	1 блюдо	54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	10,27	114,00	4,70	6,10	10,10
	2 блюдо	54-12м-2020	плов с курицей	200	33,45	314,60	27,30	8,10	33,20
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	4,63	81,00	0,50	0,00	19,80
	Итого:			750	60,48	753,80	36,72	14,80	86,71

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	107	каша молочная манная	200	13,08	222,02	6,20	8,05	31,09
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50	2,08	137,00	2,28	0,24	14,76
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	8,58	66,66	0,60	6,60	27,90
	гор.напиток	54-21гн-2020	какао с молоком	200	14,02	153,92	3,77	3,93	25,95
	Итого:			550	37,76	579,60	12,85	18,82	99,70
Обед	закуска	54-5з-2020	салат из свежих огурцов и помидор	80	11,08	49,90	0,70	4,10	2,50
	1 блюдо	54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	6,04	133,14	6,68	4,60	16,28
	2 блюдо	54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	140	22,10	206,00	19,20	10,40	8,80
	гарнир	54-11г-2020	картофельное пюре	150	15,12	145,80	3,10	6,00	19,70
	напиток	274	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	11,68	116,19	1,36	0,00	29,02
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	Итого:			840	70,35	886,83	34,86	25,62	98,41

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	запеканка из творога	150	42,28	347,80	25,60	16,10	25,00
	соус	54-7соус-2020	Соус шоколадный	20	6,69	46,48	1,35	0,94	8,42
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	91,20	3,80	3,50	11,20
	фрукты	пром	мандарин	100	14,22	35,00	0,70	0,10	7,80
	хлеб	пром	хлеб в ассортименте	30	1,66	135,00	1,10	0,20	5,25
	Итого:				500	70,79	655,48	32,55	20,84
Обед	закуска	54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	80	7,23	108,70	1,30	8,10	7,80
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	11,85	129,4	5,9	6,2	13,6
	2 блюдо	54-5м-2020	Котлеты из говядины	90	38,59	271,80	17,10	17,10	15,30
	гарнир	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,98	263,81	8,73	5,43	45,00
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	ТК №49	напиток с витаминами и микроэлементами "Витошка"	200	9,14	84,38	0,00	0,00	21,83
	Итого:				840	85,12	1093,89	36,85	37,35

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-21к-2020	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,82	193,70	5,20	6,50	28,40
		54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	7,55	53,70	3,50	4,40	0,00
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	14,02	153,92	3,77	3,93	25,95
	хлеб	пром	Хлеб в ассортименте	40	2,32	180,00	1,52	0,16	9,84
	фрукты	пром	Мандарины	100	14,22	35,00	0,70	0,10	7,80
	Итого:				555	44,93	616,32	14,69	15,09
	закуска	54-2з-2020	огурец в нарезке	80	7,80	8,40	0,40	0,08	1,50
Обед	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	7,78	107,83	2,09	6,33	10,64
	гарнир	54-23г-2020	Горошница	150	4,52	328,18	23,06	5,12	50,84
	2 блюдо	54-16м-2020	тефтели из говядины с рисом	90	33,64	267,00	17,40	17,50	9,70
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	4,63	81,00	0,50	0,00	19,80
	Итого:				790	62,70	1028,21	47,27	29,55

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к-2020	Каша пшеничная молочная вязкая	200	14,25	283,50	8,20	10,80	38,50
		54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	7,55	53,70	3,50	4,40	0,00
		54-19з-2020	масло сливочное порционнно	10	6,12	74,80	0,10	8,20	0,10
	хлеб	пром	Хлеб в ассортименте	40	2,32	180,00	1,52	0,16	5,25
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	8,58	66,66	0,60	6,60	27,90
	гор. напиток	54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	4,18	53,50	1,60	1,40	8,60
	Итого:				565	43,00	712,16	15,52	31,56
Обед	закуска	54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	9,00	12,80	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,89	109,38	2,45	4,89	13,91
	2 блюдо	54-12м-2020	Плов с курицей	200	33,45	314,60	27,30	8,10	33,20
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	11,68	116,19	1,36	0,00	29,02
	Итого:				750	65,35	788,80	35,59	13,63

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	200\10	18,21	308,80	8,80	11,70	42,10
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	14,02	153,92	3,77	3,93	25,95
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	8,58	66,66	0,60	6,60	27,90
	хлеб	пром	Хлеб в ассортименте	40	2,32	180,00	1,52	0,16	5,25
	Итого:			540	43,13	709,38	14,69	22,39	101,20
	закуска	54-2з-2020	огурец в нарезке	80	7,80	8,40	0,40	0,08	1,50
Обед	1 блюдо	54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	7,74	119,40	5,12	6,20	10,70
	2 блюдо	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	140	22,10	160,29	14,52	8,03	7,51
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	15,12	145,80	3,10	6,00	19,70
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	4,63	81,00	0,50	0,00	19,80
	Итого:			840	61,72	750,69	27,46	20,83	81,32

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	42,28	347,80	25,60	16,10	25,00
	соус	54-7соус-2020	Соус шоколадный	20	6,69	46,48	1,35	0,94	8,42
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	91,20	3,80	3,50	11,20
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	8,58	66,66	0,60	6,60	27,90
	хлеб	пром	Хлеб в ассортименте	40	1,66	180,00	1,52	0,16	5,25
	Итого:				510	65,15	732,14	32,87	27,30
	закуска	54-8з-2020	Салат из свежей капусты с морковью	80	7,23	108,70	1,30	8,10	7,80
Обед	1 блюдо	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	19,90	118,00	7,90	4,10	12,40
	2 блюдо	54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	31,87	152,50	17,28	3,96	12,10
	гарнир	54-1г-2020	Макароны отварные	150	7,27	202,00	5,30	5,50	32,70
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	пром	Сок фруктовый	200	10,07	36,00	2,00	0,20	5,80
	Итого:				790	80,67	853,00	37,60	22,38

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	10,95	178,00	5,00	6,90	23,90
		54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	7,55	53,70	3,50	4,40	0,00
	хлеб	пром	Хлеб в ассортименте	40	1,25	180,00	1,52	0,16	5,25
	фрукты	пром	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	8,58	66,66	0,60	6,60	27,90
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	1,75	26,80	0,20	0,00	6,50
	Итого:			555	30,08	505,16	10,82	18,06	63,55
	закуска	54-5з-2020	салат из свежих огурцов и помидор	80	11,08	49,90	0,70	4,10	2,50
Обед	1 блюдо	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	15,76	129,00	8,64	4,32	13,92
	2 блюдо	54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	100	19,23	131,30	14,00	6,30	4,40
	гарнир	224	Рис отварной	150	9,79	225,18	3,89	5,09	40,28
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45	2,61	123,30	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	25	1,72	112,50	1,54	0,28	7,35
	напиток	ТК №49	напиток с витаминами и микроэлементами "Витошка"	200	9,14	84,38	0,00	0,00	21,83
	Итого:			800	69,33	855,56	31,05	20,33	105,04