



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «СОШ №5»
 Н.В. Кучина
 Приказ № 479 от 17.03.2023

**Меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для горячих завтраков и горячих обедов для обучающихся
 в лагере дневного пребывания**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день						
	ЗАВТРАК					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-19з-2020	Масло порционно	10	0	8,2	0	74,8
54-1з-2020	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукт (бананы)	100	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	605	19,1	27,5	110	765,1
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	60	0,9	0,2	3	17,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	15,3	3,6	213,3
Пром.	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	800	36,2	26,68	91,28	752,65
ВТОРНИК, 2 день						
	ЗАВТРАК					
54-9к-2020	Каша молочная ячневая	250	10,7	15,9	42,7	357,1
РЦ10.86.10590	Кисель	200	0	0	24	95
54-19з-2020	Масло порционно	10	0	8,2	0	74,8
54-1з-2020	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукт (апельсин)	100	2,56	0,56	23,14	108
	Итого за прием пищи:	605	18,76	29,46	101,74	747,3
	ОБЕД					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85

	Итого за прием пищи:	780	38,95	16,2	85,95	645,35
СРЕДА, 3 день						
	ЗАВТРАК					
54-16к-2020	Каша молочная "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
54-19з-2020	Масло порционно	10	0	8,2	0	74,8
54-1з-2020	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,6	6,6	14,7	66,66
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	605	16,9	32,7	69	583,56
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец порционно	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-2с-2020	Борщ с капустой со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	18,2	18,1	16,2	301,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	800	33,3	31,88	89,35	779,53
ЧЕТВЕРГ, 4 день						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша молчная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-23гн-2020	Кфейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-19з-2020	Масло порционно	10	0	8,2	0	74,8
54-1з-2020	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукт (мандарины)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	605	20,1	30,1	79	667,6
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	60	0,9	0,2	3	17,1
54-7с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,80
54-11м-2020	Плов из говядины	200	15,20	15,40	38,60	354,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	760	25,73	23,78	88,38	671,15
ПЯТНИЦА, 5 день						
	ЗАВТРАК					
78	Каша молочная манная	250	7,75	10,07	40	277,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
54-19з-2020	Масло порционно	10	0	8,2	0	74,8
54-1з-2020	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	53,7

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукт (апельсины)	100	2,56	0,56	23,14	108
	Итого за прием пищи:	605	20,41	28,03	87,54	679,9
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец порционно	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-11р-2020	Рыба тушенная с овощами	90	12,3	6,7	5,6	132,4
№214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	850	28,78	22,56	90,13	676,31

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет и старше	557	876