

Утверждаю: Абдуллина А.У.
Приказ от " _____ " _____ 2023 № _____

МБОУ "Мухамедьяровская СОШ"

**Меню(завтраки и обеды) для детей и подростков лагеря
дневного пребывания " Альй парус"**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6.2	8.7	28.1	216
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	150	3	0	44.8	191
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за прием пищи:		580	11.4	9.1	91.2	492.5
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец и помидор в нарезке	100	0.6	0.1	2	11.3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	5.9	6.2	13.6	129.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-11з-2020	Курица тушеная с овощами	90	15.2	15.2	3.5	212.5
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Итого за прием пищи:		800	29.8	28.4	78.3	683.3
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Каша молочная Геркулесовая	200	15.7	5.2	13.1	162.9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-19з-2020	Фрукт апельсин	140	0	0	7.8	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за прием пищи:		570	17.9	5.6	39.2	283.4
ОБЕД						
54-2з-2020	Овощи в нарезке	100	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с-2020	Суп крестьянский с пшеном	200	8.6	4.3	13.9	129
54-16з-2020	Плов из отворной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-1хн-2020	Кисель	200	0.2	0.01	12.2	50.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Итого за прием пищи:		790	31.3	29.11	99.6	787
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша молочная дружба	200	10.7	15.9	42	357.1
54-23г-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	фрукт яблоко	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за прием пищи:		585	15.2	21.3	92	622.9
ОБЕД						
54-2з-2020	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0.7	4.1	2.5	49.9

54-2с-2020	Суп с макаронными изделиями	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-21г-2020	Горошница	150	14	1.3	33.7	204
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	15.2	15.2	3.5	212.5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Итого за прием пищи:		800	39.6	27.5	89.2	765
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	8.1	28.8	212.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Плоды или ягоды мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Итого за прием пищи:		530	9.6	8.9	58.6	351.7
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0.6	0.1	2	11.3
54-2с-2020	Суп крестьянский с рисом	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-28м-2020	Жаркое по домашнему	250	24.8	6.2	17.59	225.6
54-2хн-2020	Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Итого за прием пищи:		810	34.3	13.2	65.69	519.2
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Пром.	Каша молочная манная	200	8.3	10.12	37.64	274.9
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Плоды или ягоды Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за прием пищи:		550	11	11.02	68.54	416.1
ОБЕД						
54-2з-2020	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1.1	3.6	6.1	60.9
54-2с-2020	Суп перловый	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-11р-2020	Котлета из мяса говядины	90	13.5	5.92	4.39	151.8
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Итого за прием пищи:		800	32.5	23.32	95.89	750.2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	524	800

#REF!

#REF!