

Утверждаю _____ /Е.В.Лебедева/
 Директор
 МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы с дневным пребыванием
 Шестихинского района
 Шестихинского сельского поселения
 Шестихинского городского округа
 Иркутской области
 660000
 Иркутск

МЕНЮ столовой

МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы в весеннем оздоровительном лагере с дневным пребыванием в 2022 год

День: первый
 Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe				
Завтрак																	
Блинчики с джемом	150	6.2	6.8	52.5	318	0.11	1.2	39.5	2	28.5	23.2	72.3	2	728			2004
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	152.2	21.3	124.6	0.4	694			2004
Обед																	
Огурцы свежие порционно	20	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	3.6	3.8	11.2	0.2	515/576			2004
Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4	42.7	35.6	88.1	2.1	139			2004
Макароны отварные	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516			2004
Гуляш	80	8.5	22.6	2.3	247.2	0.2	0.7	0	2.1	16	17.9	102.9	1.8	260			2015
Кисель	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	13.8	7.1	5.9	0.3	631			2004
Хлеб дарницкий	70	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7				Гост 2077-84
Булка	60	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7				Гост 2077-84
Итого за приём пищи:		35.7	49.7	225.4	1458.3	2.1	26.1	63.9	8.6	275.5	195.0	505.8	9.3				

День: второй

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецепт- уры.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
Завтрак																
Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	383.6	53	429.9	1.3	366	2004	
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	152.2	21.3	124.6	0.4	694	2004	
Обед																
Огурцы свежие порционно	20	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	3.6	3.8	11.2	0.2	515/576	2004	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	58.5	27	60.7	1	110	2004	
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1	520	2004	
Птица тушёная в соусе	60	14.9	11.4	13.6	216	0.08	12.8	0.11	2.88	65.6	30.4	131.2	1.6	498	2004	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004	
Хлеб дарницкий	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84	
Булка	60	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84	
Итого за приём пищи:		35.7	49.7	225.4	1458.3	2.1	26.1	63.9	8.6	275.5	195.0	505.8	9.3			

День: третий

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецепт- уры.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
Завтрак																	
Оладьи с джемом	100/50	11.1	13.1	68.7	441	0.27	1.1	45.1	5.6	281.1	66.2	296.7	2.1	733	2004		
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	152.2	21.3	124.6	0.4	694	2004		
Обед																	
Помидоры свежие порционно	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	7	9.1	0.4	515/576	2004		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.2	5.8	10.4	104.2	0.06	15.8	10	2.4	58.1	23	55.1	0.8	124	2004		
Котлета из мяса кур	80	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	27.4	15.6	103.9	1.7	488	2004		
Греча отварная	150	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	14.8	135.8	203.9	4.6	508	2004		
Компот из чёрной смородины с\м	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	18	7	10.4	0.3	634	2004		
Хлеб дарницкий	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84		
Булка	60	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84		
Итого за приём пищи:		35.7	49.7	225.4	1458.3	2.1	26.1	63.9	8.6	275.5	195.0	505.8	9.3				

День: первый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				№ рецепт- уры.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
Завтрак																	
Блинчики с молоком стущённым	150	6.2	6.8	52.5	318	0.11	1.2	39.5	2	28.5	23.2	72.3	2	728		2004	
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	152.2	21.3	124.6	0.4	694		2004	
Обед																	
Зелёный горошек пропаренный порционно	30	0.3	0	1.1	7.2	0.02	7.5	0	0.2	4.2	6	7.8	0.3	515/576		2004	
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	3.8	5	12.7	111.8	0	0.8	0.2	1.3	26.4	11.7	38.5	0.7	147		2004	
Котлета натуральная из мяса птицы	60	15.1	15.6	8.8	250.9	0.01	0.5	0.2	5	29.2	18.5	148.6	1.8	496		2004	
Макароны отварные	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516		2004	
Компот из чёрной смородины с/м	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	18	7	10.4	0.3	634		2004	
Хлеб дарницкий	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7			Гост 2077-84	
Булка	60	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7			Гост 2077-84	
Итого за приём пищи:		35.7	49.7	225.4	1458.3	2.1	26.1	63.9	8.6	275.5	195.0	505.8	9.3				

День: второй

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Оладьи с джемом	100/50	11.1	13.1	68.7	441	0.27	1.1	45.1	5.6	281.1	66.2	296.7	2.1	733	2004
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	152.2	21.3	124.6	0.4	694	2004
Обед															
Огурцы свежие порционно	20	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	3.6	3.8	11.2	0.2	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	200	4.6	4.6	16.4	121.8	0.2	6.9	0.3	1.5	33.7	24	86.2	1.4	133	2004
Птица тушёная в соусе	60	12.7	11.5	12.8	208.8	0.03	0	0	2.9	4.8	19.2	60	1.6	451	2004
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1	520	2004
Кисель	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	13.8	7.1	5.9	0.3	631	2004
Хлеб дарницкий	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Булка	60	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Итого за приём пищи:		35.7	49.7	225.4	1458.3	2.1	26.1	63.9	8.6	275.5	195.0	505.8	9.3		



 Директор: /Лебедева Е.В./

 Повар: /Красикова Н.А./