

Утверждено  
 Директор: *Е.В. Лебедева*  
 19.05.2023г.

**МЕНЮ столовой МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы  
 в летнем лагере с дневным пребыванием детей на 2023 год**

День: первый  
 Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са (мг)	Мг	Р			Fe
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3.4	7.3	29.6	198.4	0.04	0.8	39.5	0.1	88.9	20.5	94.2	0.3	182	2015
Бутерброд с сыром	50/10/40	10	8	15	176.6	0.2	0.2	48.3	1	218.6	27.2	198.1	1.2	11	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
<b>Фрукт</b>	150	1	1	15	61	0	13	0	1	20	11	15	3		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону(помидоры свежие порционно)	60	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
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	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
Шницель натуральный из курицы	100	12.7	11.5	12.8	208.8	0.03	0	0	2.9	4.8	19.2	60	1.6	451	2004
Макаронные изделия 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 свежих плодов с вит.С	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	13.8	7.1	5.9	0.3	631	2004
Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84



День: третий

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны							Минеральные вещества(мг)					№ рецепту-ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe						
Завтрак																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1		520		2004		
Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	60	0	2	0	0	8	5	10	1	686		2004			
Булерброд с сыром	50\50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2			ТУ 107/111-	00248363077 2016		
Фрукт	150	1	1	15	61	0	13	0	1	20	11	15	3						
Обед																			
Овощи по сезону(огурцы свежие порционно)	60	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-лапша домашняя	250	5	3.3	20.5	132.6	0.11	12	0	2.7	35	36.7	113.7	1.3						
Поджарка из курицы	100	10.9	10.9	3.2	156	0.15	23.1	4.4	2.4	20.5	11.8	178.6	3.8	133		2004			
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	25.5	77.9	0.5	431		2004			
Хлеб ржаной	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7	511		2004			
Напиток из смеси сухофруктов с вит.с	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639		Гост 2077-84	2004		

День: четвертый

Неделя: первая

Проем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/Минеральные вещества(мг)							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р			Fe
<b>Завтрак</b>															
Блинчики с джемом(повидлом)	200\50	6.2	6.8	52.5	318	0.11	1.2	39.5	2	28.5	23.2	72.3	2	728	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
<b>Фрукт</b>															
Фрукт	150	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону(огурцы свежие порционно)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3		
Суп рыбный картофельный	250	2.7	4.7	8.6	89.2	0.07	8.8	6.2	0.6	31.5	18.3	47.3	0.6	135	2004
Котлета из мяса кур	100	7	5.7	8.9	118.4	0.05	1.6	0.05	2.2	24.8	9.4	92.8	0.6	394	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
Чай с сахаром и лимоном	200\5	1	1	13	62	0.06	11.2	0	0.1	22	11.9	12	0.1	632	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	50	2	1	12	52	0	0	0	1	5	7	18	1	Гост 2077-84

День: пятый

Неделя: первая

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe			
<b>Завтрак</b>																
Оладьи с молоком сгущённым	200/50	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	
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004	
Фрукт	50	0.6	0.6	14.3	68.4	0	6	0	0.9	21.6	10.8	14.9	3			
<b>Обед</b>																
Овощи по сезону(салат из отварной свеклы порционно)	60	0.3	0	1.1	7.2	0.02	7.5	0	0.2	4.2	6	7.8	0.3	515/576	2004	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	
Котлеты рыбные	100	8.5	22.6	2.3	247.2	0.2	0.7	0	2.1	16	17.9	102.9	1.8	260	2015	
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	
Компот из чёрной смородины с/м с вит. С	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	18	7	10.4	0.3	634	2004	
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84	
Хлеб белый	50	50	2	1	12	52	0	0	0	1	5	7	18	1	Гост 2077-84	

День: первый

Неделя: вторая

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р			Fe
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3.4	7.3	29.6	198.4	0.04	0.8	39.5	0.1	88.9	20.5	94.2	0.3	182	2015
Бутерброд с сыром	50/50	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	153.8	9.4	109	0.4	3	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
<b>Фрукт</b>	150	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону(огурец солёный порционно)	60	0.4	0.1	1.5	10.6	0.03	10	0	0.2	5.6	8	10.4	0.3	515/576	2004
Суп вермишелевый с картофелем	250	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
Котлеты из мяса кур	100	7.7	9.6	9	154.9	0.04	2.3	0.05	2.6	9.3	12.4	73.1	0.9	461/587	2004
Капустя тушёная	150	12.8	10.7	15.2	208	0.09	11.7	21	2	28.6	36	138.1	1.8	289	2015
Компот из свежих плодов	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	13.8	7.1	5.9	0.3	631	2004
Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84

День: второй

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/							№ рецепту- ры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P			Fe
<b>Завтрак</b>															
Макаронны запечённые с сыром	180/40	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Бутерброд с ветчиной	50/50	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	153.8	9.4	109	0.4	3	2004
Чай с сахаром	200	1		12	60	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004
<b>Фрукт</b>	150	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону (кукуруза пропаренная порционно)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	58.5	27	60.7	1	110	2004
Гуляш из курицы	80	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
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	25.5	77.9	0.5	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0.2	0	35.4	142	0.06	11.2	0	0.1	22	11.9	12	0.1	632	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84

День: тренд

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							Минеральный состав (мг)					№ рецепту-ры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe	Са	Мг	Р	Fe			
<b>Завтрак</b>																				
Вермишель молочная с маслом сливочным	200	4.1	7.6	29.6	204.5	0.09	0.6	37.4	0.1	91.1	25.4	106.9	0.6					175	2015	
Бутерброд сыром	50/50	10	8	15	176.6	0.2	0.2	48.3	1	218.6	27.2	198.1	1.2					11	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	
<b>Фрукт</b>	150	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2							
<b>Обед</b>																				
Овощи по сезону(помидоры свежие порционно)	60	0.2	0	1.1	5.8	0	0.4	0	0.1	1.8	1.9	5.6	0.1					515/576	2004	
Суп с макаронными изделиями и курой	250	3.8	5	12.7	111.8	0	0.8	0.2	1.3	26.4	11.7	38.5	0.7					147	2004	
Гуляш из курицы	100	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	
Макаронны Отварные	150	3.8	6.9	16.1	141	0.05	26.4	0.1	2.9	86.4	28.8	57.6	1.2					214	2004	
Кисель	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7					639	2004	
Хлеб ржаной	50	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	9.2	10	42.4	1.2						Гост 2077-84	



День: четвертый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							№ рецепту- ры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р			Fe
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога с джемом	200/50	13.9	15.5	14.2	252.9	0.1	5.8	0	2.7	26.1	36.4	176.6	3.3	259	2015
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
<b>Фрукт</b>	100	0.6	0.6	14.3	68.4	0	6	0	0.9	21.6	10.8	14.9	3		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону(кукуруза пропаренная порционно)	60	0.5	0.1	1.5	9.6	0	10	0.1	0.2	5.6	8	10.4	0.4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	1.9	3.2	16	108	0.2	5	0.2	1	23.6	18.9	58.4	0.7	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	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
Картофель отварной	150	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	14.8	135.8	203.9	4.6	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	50	2	1	12	52	0	0	0	1	5	7	18	1	Гост 2077-84

День: пятый

Неделя: вторая

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества(мг)					№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe						
Завтрак																			
Блины с молоком сгущённым	200/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	383.6	53	429.9	1.3	366	2004				
Чай без сахара	200	0.04	0.01	0	0.3	0	0.02	0	0	2	0.9	1.6	0.2	685	2004				
Фрукт	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0	6	0	0.9	21.6	10.8	14.9	3						
<b>Обед</b>																			
Овощи по сезону (огурцы солёные порционной)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004				
Суп с бобовыми и картофелем	250	5	3.3	20.5	132.6	0.11	12	0	2.7	35	36.7	113.7	1.3	133	2004				
Котлета куриная	100	10.9	10.9	3.2	156	0.15	23.1	4.4	2.4	20.5	11.8	178.6	3.8	431	2004				
Картофельное пюре	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004				
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004				
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84				
Хлеб белый	50	50	2	1	12	52	0	0	0	1	5	7	18	1	Гост 2077-84				

Директор:

*Л. Лебедева*

/Лебедева Е.В./

Повар:

*А. Алексеева*

/Алексеева Н.А./

