

Утверждаю
 Приказ № 28/1 от 14.03.2025
 Директор школы /Е.В.Лебедева/

МЕНЮ
 в лагере с дневной формой пребывания детей МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы
 в первую смену (с 24.03.2025 г. по 28.03.2025 г.)

День: первый
 Неделя: первая
 12-18 лет

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															
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\5	3.4	7.3	29.6	296	0.04	0.8	39.5	0.1	88.9	20.5	94.2	0.3	182	2015
Кофейный напиток на молоке	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004
Бутерброд с сыром	40\10	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Огурцы свежие	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
Борщ 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
Котлета куриная	100	12.7	11.5	12.8	208.8	0.03	0	0	2.9	4.8	19.2	60	1.6	451	2004
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004
Хлеб ржаной	30	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: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(					Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																
Макароны отварные с маслом сливочным	180	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1		4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Котлета из мяса птицы	100	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4		153.8	9.4	109	0.4	3	2004
Хлеб белый	40	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3		4.6	6.6	17.4	0.2		
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0		5	4	8	1	685	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8		20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед																
Огурцы солёные 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 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
Гуляш	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
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
Хлеб ржаной	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3		6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Компот	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5		32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004

День: третий

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(					Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Mg	P	Fe		
Завтрак																
Запеканка из творога с джемом	200/15	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9		383.6	53	429.9	1.3	366	2004
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1		18	7	10.4	0.3	634	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8		20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед																
Салат из свежей капусты порционно	60	0.3	0	0.7	4	0	0.4	0	0.1		1.8	1.9	5.6	0.1	515/576	2004
Суп лапша домашняя	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4		58.5	27	60.7	1	110	2004
Биточек мясной	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
Картофель отварной	200	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6		14.8	135.8	203.9	4.6	508	2004
Хлеб ржаной	30	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4		9.2	10	42.4	1.2		2004
Компот из свежих плодов с\м	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1		18	7	10.4	0.3	634	Гост 2077-84 2004
Хлеб белый	40	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3		4.6	6.6	17.4	0.2		ТУ 107111- 00248363077 2016

День: четвёртый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Макароны запечённые с сыром	180\10	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	62	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004
Котлета из мяса кур	100	26.8	11.5	12.3	208.8	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Салат из отварной свеклы	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
Греча отварная	180	12.8	10.7	15.2	208	0.09	11.7	21	2	28.6	36	138.1	1.8	289	2015
Птица тушёная в соусе	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
Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Хлеб белый	40	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016

День: пятый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(						Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe				
Завтрак																	
Блинчики с джемом	200\15	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	
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9				
Обед																	
Огурцы солёные 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	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	
Шницель натуральный	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	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 и лимоном	200\5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1		685	2004	
Хлеб ржаной	30	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	40	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2			Ту 107111-00248363077 2016	

Директор школы:

/Лебедева Е.В./

Повар:

/Алексеева Н.А./

