Согласовано:Директор _МКОУ Бударинская СШ_____ Старынина М.В.

Утверждаю: "Гостиный двор" Савина О.А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша вязкая молочная из риса	250	7,40	8,15	46,70		287,25	217
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00		53,70	Пром
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10		66,10	Пром
	Сок яблочный	200	1,00		14,00		56,00	Пром
	Батон	50	4,00	1,20	23,20		115,40	Пром
	Чай с сахаром с лимоном	200			14		56	376
Итого за Завтрак 7-16 лет		725	16,00	21,05	105,20		634,45	
Обед 7-16 лет								
	Овощи по сезону в нарезке (огурец, помидор)	60	0,48	0,06	1,14		7,20	54-43-2020
	Суп с макаронными изделиями	250	8,00	7,00	19,00		167,00	119
	Плов из риса с курицей	200	14,00	17,00	28,00		325,00	291
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	Пром
	Компот из ягод сушеных	200			15		68,00	349
Итого за Обед 7-16 лет		770	27,08	24,56	92,64		707,80	
Итого за день		1495	43,08	45,61	197,84	176,67	1342,25	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша манная молочная вязкая	**250**	**10,53**	**7,03**	**35,25**		**244,92**	106
	Блин с фруктовой начинкой	70	2,23	5,65	32,31		191,00	398
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	Пром
	Чай с сахаром и молоком	200	1,60	1,10	8,60		50,90	377
Итого за Завтрак 7-16 лет		650	19,46	14,78	124,66		717,42	
Обед 7-16 лет								
	Овощи по сезону (свекла отварная)	60	0,90	3,05	5,70		45,21	23
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,00	4,00	21,00		128,00	101
	Шницель из курицы	100	22,90	5,20	16,00		202,40	54-24М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,20	4,12	42,00		256,57	219
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	Пром
	Чай с шиповником	200			14		56	376
Итого за Обед 7-16 лет		820	36,60	16,87	128,20		828,78	
Итого за день		1470	56,06	31,65	252,86	176,67	1546,20	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Макароны отварные с сыром	250	13,20	11,40	47,80		346,20	54-3Г
	Сырник из творога со сгущенкой	80	11,00	9,00	7,00		155,00	219
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	Пром
	Чай зеленый с сахаром	200			15,20		35,00	376
Итого за Завтрак 7-16 лет		590	28,80	20,90	99,50		676,80	
Обед 7-16 лет								
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,60	0,10	1,75		13,20	80
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	8	7	19		167	119
	Гуляш из птицы	100	10,64	28,19	2,89		309,00	291
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,05	7,60	31,80		168,84	203
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	Пром
	Компот из сухофруктов	200			15		68,00	349
Итого за Обед 7-16 лет		850	29,89	43,39	99,94		866,64	
Итого за день		1440	58,69	64,29	199,44	176,67	1543,44	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша вязкая молочная "Дружба" из риса и пшена	250	6,00	3,00	51,00		257,00	174
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10		66,10	Пром
	Фрукт свежий (Яблоко)	150	1,00		21,20		88,00	Пром
	Батон	50	4,00	1,20	23,20		115,40	Пром
	Чай с сахаром каркадэ	200	0,20		15		58,00	377
Итого за Завтрак 7-16 лет		660	11,30	11,50	110,50		584,50	
Обед 7-16 лет								
	Кукуруза сахарная	60	2,10	0,40	10,20		52,20	Пром
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	7,08	12,66		138,00	82
	Гречка по-купечески с мясом курицы	280	15,60	18,50	48,05		310,00	ПК 4
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	Пром
	Компот из сухофруктов	200			15		68,00	349
Итого за Обед 7-16 лет		870	38,00	28,58	111,66		836,50	
Итого за день		1530	49,30	40,08	222,16	176,67	1421,00	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,50	13,50	47,90		354,80	54-10К
	Масло сливочное (порциями)	10	0,80	7,25	0,13		66,00	53-19з/2020
	Батон	50	4,00	1,20	23,20		115,40	Пром
	Чай с сахаром	200			14		56	376
Итого за Завтрак 7-16 лет		580	19,88	25,99	110,33		744,80	
Обед 7-16 лет								
	Овощи (морковь отварная)	60	0,90	3,05	5,70		45,21	23
	Суп-лапша домашняя	250	3,00	5,00	12,00		115,00	113
	Тефтели с томатным соусом	110-3	9,70	7,20	7,00		122,00	ТТК279
	Картофельное пюре	150	4,20	9,00	29,20		218,00	128
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4,60	0,50	20,50		140,60	Пром

Сок яблочный	200	1,00		14,00		56,00	Пром
а Обед 7-16 лет	850	23,40	24,75	97,40		696,81	
го за день	1430	43,28	50,74	207,73	176,67	1441,61	