0.00

Согласовано Директор _____ Старокожева Л.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 |
| | 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 с лимоном | 200 | | | 14 | | 56 | 376 |
| Итого за Завтрак 7-16 лет | | 675 | 16,00 | 21,05 | 105,20 | | 666,45 | |
| Обед 7-16 лет | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону в нарезке (огурец свежий, помидор све | 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 | | 1445 | 43,08 | 45,61 | 197,84 | 168,89 | 1374,25 | |

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 |
| | Мороженое | 70 | 0,50 | 0,50 | 19,00 | | 90,00 | пром |
| | 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 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | | 14 | | 56 | Пром |
| 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 | 168,89 | 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 | 168,89 | 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 |
| | Пельмени отварные со сливочным маслом | 300 | 25,40 | 20,60 | 44,30 | | 434,70 | Пром |
| | 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 | 168,89 | 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 |
| | Мороженое | 70 | 0,50 | 0,50 | 19,00 | | 90,00 | Пром |
| | Батон | 50 | 4,00 | 1,20 | 23,20 | | 115,40 | Пром |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 20,10 | | 118,60 | 382 |
| 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 |

**Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря** **Неделя:** 2 **День:** понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Цена | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Каша вязкая молочная рисовая | 250 | 7,40 | 8,15 | 46,07 | | 287,25 | 217 |
| Завтрак 7-16 лет | Горячий бутерброд с сыром | 50-10-15 | 7,00 | 4,90 | 32,60 | | 185,00 | 7 |
| | Фрукт свежий (Яблоко) | 150 | 1,00 | | 21,20 | | 88,00 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | | 140,60 | Пром |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14 | | 56 | 376 |
| Итого за Завтрак 7-16 лет | | 735 | 20,00 | 13,55 | 129,37 | | 760,85 | |
| Обед 7-16 лет | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону в нарезке (огурец свежий, помидор све | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,14 | | 7,20 | 54-4з-2020 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 8,00 | 7,00 | 19,00 | | 167,00 | 119 |
| | 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 | | 850 | 28,68 | 26,06 | 112,69 | | 692,80 | |
| Итого за день | | 1585 | 48,68 | 39,61 | 242,06 | 168,89 | 1453,65 | |

**Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря** **Неделя:** 2 **День:** вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Цена | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак 7-16 лет | | | | | | | | |
| | Каша молочная вязкая манная | 250 | 10,53 | 7,03 | 35,25 | | 244,92 | 106 |
| | Блин с фруктовой начинкой | 70 | 2,23 | 5,65 | 32,31 | | 191,00 | 398 |
| | Мороженое | 70 | 0,50 | 0,50 | 19,00 | | 90,00 | Пром |
| | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,60 | | 50,90 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | | 140,60 | Пром |
| 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 |
| | Рагу из мяса птицы | 300 | 15,72 | 18,36 | 42,72 | | 370,80 | 214 |
| | Хлеб зерновой пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | | 140,60 | Пром |
| | Сок | 200 | 1,00 | | 14 | | 56 | Пром |
| Итого за Обед 7-16 лет | | 870 | 25,22 | 25,91 | 112,92 | | 740,61 | |
| Итого за день | | 1520 | 44,68 | 40,69 | 237,58 | 168,89 | 1458,03 | |

**Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря** **Неделя:** 2 **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 сгущенным молоком | 80 | 11,00 | 9,00 | 7,00 | | 155,00 | 219 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | | 140,60 | Пром |
| | Чай с сахаром зеленый | 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 консервированные (кукуруза) | 60 | 1,35 | 0,18 | 7,92 | | 38,52 | 54-4з-2020 |
| | Суп с бобовыми (гороховый) | 250 | 8 | 7 | 19 | | 167 | 119 |
| | Гречаники с соусом томатным | 100-30 | 10,30 | 9,60 | 14,10 | | 190,20 | ТТК 278 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | | 218,00 | 128 |
| | Хлеб зерновой пшеничный | 60 | 4,60 | 1 | 15 | | 84 | Пром |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 15 | | 68,00 | 349 |
| Итого за Обед 7-16 лет | | 850 | 28,45 | 26,28 | 114,72 | | 822,32 | |
| Итого за день | | 1440 | 57,25 | 47,18 | 214,22 | 168,89 | 1499,12 | |

**Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря** **Неделя:** 2 **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 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 5,80 | 7 | 7,10 | | 115,30 | 54-1С |
| | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | | 309,00 | 291 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 6,05 | 7,60 | 31,80 | | 168,84 | 203 |
| | 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 | | 870 | 29,19 | 43,69 | 96,49 | | 853,94 | |
| Итого за день | | 1530 | 40,49 | 55,19 | 206,99 | 168,89 | 1438,44 | |

**Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря** **Неделя:** 2 **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 |
| | Мороженое | 70 | 0,50 | 0,50 | 19,00 | | 90,00 | Пром |
| | Батон | 60 | 4 | 1 | 15 | | 84 | Пром |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 20,10 | | 118,60 | 382 |
| 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 соусом томатным | 100-30 | 9,70 | 7,20 | 7,00 | | 122,00 | ТТК 279 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | | 218,00 | 128 |
| | Хлеб зерновой пшеничный | 60 | 4 | 1 | 15 | | 84 | Пром |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | | 14,00 | | 56,00 | Пром |
| Итого за Обед 7-16 лет | | 850 | 23,40 | 24,75 | 97,40 | | 696,81 | |
| Итого за день | | 1430 | 43,28 | 50,74 | 207,73 | 168,89 | 1441,61 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 14630 | 500,82 | 464,74 | 2160,06 | 1688,90 | 14653,00 | |
| Среднее значение за период | 1463 | 50,08 | 46,47 | 216,01 | 168,89 | 1465,30 | |