

Согласовано

Директор МОБУ СОШ

с. Засечное

Г.Д. Муракаева



Разработано

ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева



Примерное 5-дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период осенних каникул (возрастная категория 7-11 лет) в специально оборудованной школьной столовой, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МОБУ СОШ № с. Засечное

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осень

2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: младшие 7-11 лет и старше

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
200/2013	Каша дружба	150/7,5	3,95	8,75	18,8	169,67
	Крупа рисовая 11,25					
	крупа пшеничная 8,25					
	молоко 76,5					
	сахар 3,75 масло сливочное 7,5					
338/2017	Фрукты сезонного значения	150	0,4	0,4	9,8	47
Пр 286	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69
	Кофейный напиток 2,0					
	сахар 15					
	молоко 100 вода 120					
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
1618	Сыр российский порционный	10	3,48	4,43	0	54,6
	сыр 10,7					
	Итого за завтрак		13,4	17,51	64,36	472,8
	Обед					
17/2013	Салат из витаминный	80	1,3	8,1	7,8	108,7
	капуста б.к-84					
	сахар-4,соль 0,3					
	кислота лимонная 0,01					
	моркови-10					
	масло растительное-8					
111/2015	Суп лапша домашняя	250	6,45	3,47	23,12	149,5
	Вермишель -10					
	Морковь-12,5,					
	Лук репчатый-12,5					
	соль-0,001					
	Масло растительное-2,5					
406/2013	Плов из отварной куриной	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	курица-120,6					
	Крупа рисовая-45,3					
	Лук репчатый-8,4					
	Масло растительное 6,7					
	Морковь-13,4,соль0,001					
	томат пюре 7					
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	чай-1					
	Сахар-15					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	Итого за обед		40,13	21,19	109,74	789,8
	Подник					
330/2009	Кондитерское изделие	60	12,25	2,94	44,63	253,87
112/2013	Сок 0,2 шт	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за полдник		13,05	3,54	65,23	347,87
	ВСЕГО за день		66,58	42,24	239,33	1610,47

