

«Согласно требованиям Инструкции № 2»

Директор МБОУ «Средняя школа №2» _____ /Новикова Е.В./

Директор МБОУ «Средняя школа №4» _____ /Захарова О.А./

Директор МБОУ «Средняя школа №5» _____ /Дергунов Е.В./

Директор МБОУ «Средняя школа №7» _____ /Кузнецова Т.В./

Директор МБОУ «Большевистская основная школа» _____ /Зинина О.Н./

Директор МБОУ «Большекузьминская основная школа» _____ /Савинова О.В./



«Твержстаю»
Организатор питания

_____ /Кузнецов Д.Г./

« 27 » февраля 2023 г

ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весенний лагерь дневного пребывания

в МБОУ «Средняя школа №2», МБОУ «Средняя школа №4», МБОУ «Средняя школа №5»,
МБОУ «Средняя школа №7», МБОУ «Большевистская основная школа», МБОУ «Большекузьминская
основная школа»

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Сборника рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тумельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	B1	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углеводн			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак:																							
260	Филе куриное в соусе	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720									
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750									
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440									
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000									
	Итого:		22,79	26,12	77,33	635,50	0,20	5,53	0,09	3,00	171,86	234,43	62,13	4,91									
Обед:																							
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690									
88	Ши из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1,80 1,90 0,30	4,98 0,70 2,00	8,13 0,30	84,48 13,00 21,00	0,080 0,002 0,002	18,480 0,024 0,007	0,000 0,000 0,003	2,380 0,000 0,000	33,980 1,922 3,272	47,430 0,000 0,800	22,200 15,000 6,000	0,830 0,113 0,015									
291	Плов	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530									
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550									
	Итого:		23,48	25,47	122,45	812,52	0,24	25,82	37,00	6,11	177,54	336,07	134,98	5,69									
	Всего за день:		46,27	51,59	199,78	1448,02	0,444	31,351	37,093	9,110	349,404	570,500	197,110	10,598									

М Е Н Ю № 3

Среда

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																		
		Масса порции	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
222	Пудинг из творога со сметаной (сущ., джемом)	150	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350										
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,33	2,400										
	Итого:		27,71	24,67	78,80	648,04	0,160	1,770	90,090	1,720	362,870	450,700	75,57	4,190										
Обед:																								
	Огурец сол. порционный	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700										
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,20	1,180										
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113										
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015										
234	Котлеты(биточки) рыбные с картофельным пюре, маслом сливочным	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,51	0,680										
312		150/	3,08	2,33	19,13	109,73	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,70	0,860										
		10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000										
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550										
	Итого:		22,93	21,94	96,99	676,70	1,400	54,121	44,165	6,800	162,454	378,260	130,53	5,238										
	Всего за день:		50,64	46,61	175,79	1324,74	1,560	55,891	134,255	8,520	525,324	828,960	206,10	9,428										

М Е Н Ю № 4

Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак:																							
268	Биточки мясные с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100									
302	С гречей отварной, овощем порц.	150/30	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440									
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130									
	Кондит.изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200									
	Итого:		25,39	26,26	92,47	707,78	0,350	0,570	18,250	1,830	84,450	441,830	197,930	9,880									
Обед:																							
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030									
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725									
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113									
260	Гуляш мясной	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720									
304	С рисом отварным	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530									
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960									
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240									
	Итого:		27,90	24,71	135,54	877,80	0,284	13,864	27,020	3,330	87,017	261,790	295,890	6,318									
	Всего за день:		53,29	50,97	228,01	1585,58	0,634	14,434	45,270	5,160	171,467	703,620	493,820	16,198									

М Е Н Ю № 5

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак:															
310	Омлет натуральный	150/	14,71	20,70	2,87	256,67	0,075	0,262	318,500	0,700	112,900	249,000	19,000	2,730	
306	с зел.горошком	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,024	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140	
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0,00	53,74	0,000	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400	
	Итого:		25,57	28,23	52,69	567,17	0,169	3,732	358,500	1,360	287,170	431,200	65,730	5,710	

Обед:

73	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к Бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
278	Тертели мясные с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530	3,380
143	с овощным рагу	150	4,82	5,43	30,90	191,73	0,170	6,450	61,800	2,700	95,100	178,950	123,450	24,450
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:		21,40	20,82	135,93	815,76	0,50	39,02	88,05	9,27	183,43	527,05	252,66	32,18
	Всего за день:		46,97	49,05	188,62	1382,93	0,669	42,756	446,550	10,630	470,602	958,250	318,390	37,893