Согласовано: Дир[illegible]

"26" 10 2023г.

МБОУ Преложинская СШ

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Меню

Осеннего оздоровительного лагеря с дневным прибыванием на базе школы

День: 1

Сезон:осенний **ЗАВТРАК:**

№ блюд по сборнику	Наименование блюда	масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	цена	Белки	Жиры	Углеводы	
ткN3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопями	200/10	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:							441,12

ОБЕД:

ткN22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	8,54	9,01	19,23	144,43
ТТК N4	тефтеля "Домашняя"п/ф	100	52,00	2,97	7,67	6,03	290,00
ткN7	макароны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
ткN20	соус основной красный	54	21,65	3,30	1,28	25,12	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				864,85

День 2

Сезон:осенний **ЗАВТРАК:**

ткN5	каша молочная с м. слив.(пшённая)	200/10	39,00	8,30	11,70	37,50	288,00

Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN°15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:							443,32

ОБЕД:

ткN°24	суп-лапша домашняя	250	14,75	1,58	3,65	8,59	73,62
ткN°9	бобовые отварные (гороховое пюре)	160	19,70	8,77	1,36	24,66	123,52
ТКN°12	печень по-строгановски	50/50	70,00	7,44	9,30	5,82	200,50
удост. качества	хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN°15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				552,96

День3

Сезон:осенний **ЗАВТРАК:**

ткN°4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	39,20	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN°14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:							384,63

ОБЕД:

ткN°21	суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,50	2,91	2,29	21,02	116,39
ткN°10	плов из птицы (куриное филе)	200/50	65,00	19,10	19,30	48,20	443,00
уд качества	огурец свежий	80	20,61	0,80	0,10	2,60	14,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN°14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:			161,11				729,81

День 4

Сезон:осенний ЗАВТРАК:

ткN6	каша молочная с м. слив (дружба)	200/10	39,00	6,21	7,73	27,71	201,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:							357,42

ОБЕД:

ткN23	суп картофельный с крупой	250	12,00	6,34	6,46	14,58	112,68
ТТКN3	котлета домашняя п/ф	100	54,00	5,87	9,02	9,23	235,00
ТКN20	соус основной красный	50	20,51	3,30	2,70	8,90	73,10
ткN7	макароны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				778,10

День 5

Сезон:осенний ЗАВТРАК:

ткN3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопями	200/10	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ткN14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
итого							442,22

ОБЕД:

ткN22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	9,00	9,01	19,23	144,43
уд качества	яблоко сезонное	100	20,31	0,00	0,00	14,00	52,00
ткN13	вареники отварные со сметаной п/ф	180/10	61,00	10,40	4,30	29,90	194,00

Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
итого			161,11				546,85

Технолог Кувшинова А.С.

Повар