

04.06



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №30

Костина О.А.

**Меню на 04.06.2024**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи   | № рец        | Наименование блюда    | вес блюда                                       | цена          | энергетическая | Пищевые вещества |              |               |       |
|--------------|--------------|-----------------------|---|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------|
|              |              |                       |   |               |                | белки            | жиры         | углеводы      |       |
| Завтрак      | гор. блюдо   | 204                   | Макароны отварные с сыром                       | 150           | 32,68          | 236              | 9,79         | 10,9          | 24,7  |
|              | гор. напиток | 382                   | Какао с молоком                                 | 200           | 16,05          | 139              | 3,8          | 3,04          | 24    |
|              | хлеб         |                       | Хлеб пшеничный                                  | 30            | 2,4            | 82,2             | 3,21         | 1,4           | 13,1  |
|              | фрукты       | 338                   | Фрукты свежие (яблоко)                          | 130           | 16,02          | 61,1             | 0,52         | 0,52          | 11,44 |
|              |              | 14                    | Масло сливочное                                 | 10            | 9,09           | 66,2             | 0,1          | 7,25          | 0,14  |
|              | закуска      | 71                    | Овощи свежие (помидор)                          | 36            | 8,99           | 14,40            | 0,66         | 0,10          | 2,28  |
| <b>итого</b> |              |                       | <b>556</b>                                      | <b>85,23</b>  | <b>598,90</b>  | <b>18,08</b>     | <b>23,21</b> | <b>75,66</b>  |       |
| Обед         | закуска      | 71                    | Огурец свежий                                   | 60            | 8,06           | 6,6              | 0,42         | 0,06          | 1,14  |
|              | 1 блюдо      | 82                    | Борщ с картофелем и капустой со сметаной 250/10 | 260           | 13,11          | 110              | 1,69         | 4,91          | 14,8  |
|              | 2блюдо       | 268                   | Котлета из говядины 100/5                       | 105           | 98,13          | 292              | 15,26        | 18,5          | 0     |
|              | гарнир       | 309                   | Каша пшеничная рассыпчатая                      | 150           | 9,9            | 215              | 6,6          | 4,33          | 37,5  |
|              | сладкое      | 349                   | Компот из смеси сухофруктов                     | 200           | 5,83           | 117              | 0,45         | 0             | 28,9  |
|              | хлеб белый   | 30                    | Хлеб пшеничный                                  | 30            | 2,40           | 82,2             | 3,21         | 1,4           | 13,1  |
|              | хлеб черн    |                       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20            | 1,74           | 46,4             | 1,12         | 0,22          | 9,88  |
| <b>итого</b> |              |                       | <b>825,00</b>                                   | <b>139,17</b> | <b>869,20</b>  | <b>28,75</b>     | <b>29,42</b> | <b>105,32</b> |       |
|              |              | <b>Итого за день:</b> | <b>1381,00</b>                                  | <b>224,40</b> | <b>1468,10</b> | <b>46,83</b>     | <b>52,63</b> | <b>180,98</b> |       |

\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга  
 \*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Злобного А.И. 2017г

Зав.производства Гамзаян Н.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_