


УТВЕРЖДАЮ:


Индивидуальный предприниматель

 /Л. Б. Аксёнова/



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ №5 г. Азов

 /А. А. Скороходов/



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ С 31.10.22 по 3.11.22 г.**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Пищевые вещества (г) Ж	Пищевые вещества (г) У	Энергетическая Ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (31.10.22)</b>					
		Омлет	150	13.57	18.4	6.28	271.00
	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
	12/73	Сыр твердый	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	11/73	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.195	99.15
	302м	Чай с сахаром	200	0.52	0.150	23.76	56.00
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>					
	45	Салат из капусты и моркови	60	2.60	5.00	3.13	69.33
	139	Суп гороховый с картофелем	250	7.25	3.46	18.65	198.00
		Тефтели с соусом	80	14.36	19.30	19.96	328.00
	309	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51
		Фрукты свежие	150/200	0.80	0.80	19.60	88.00
	пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14

		Напиток сокодержащий	200	0.00	0.00	23.40	96.00
		<b>Итого за день</b>		<b>56.21</b>	<b>72.37</b>	<b>200.62</b>	<b>1736.27</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ (1.11.22 г)</b>					
	243	Сосиска отварная	60	8.69	22.84	1.80	247.15
	312	Пюре картофельное	150	2.34	16.71	3.79	174.02
	10	Овощи по сезону	60	1.12	8.74	5.90	85.00
	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
	Пр.	Кондитерское изделие	30	14.40	0.84	23.31	100.74
	349	Компот из сухофруктов	200	0.48	-----	25.68	98.36
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>					
	110	Борщ с капустой с сметаной	250/10	9.86	6.67	13.01	154.00
	298	Голубцы ленивые	80/20	7.60	8.70	16.00	149.00
	309	Каша пшеничная рассыпчат	150	8.77	9.35	57.93	336.51
	53	Салат из свеклы	50	5.78	4.20	15.04	117.36
	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
	377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
		Фрукты свежие	150/200	0.80	0.80	19.60	88.00
	Пр.	Хлеб бородинский	30	1.68	0.33	14.10	68.97
		<b>Итого за день</b>		<b>75.28</b>	<b>79.78</b>	<b>238.30</b>	<b>1874.05</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ (2.11.22 г)</b>					
		Каша рисовая молочная	200	2.70	5.41	18.49	128.90
		Бутерброд с п/к колбасой	30/20	2.34	16.61	10.90	198.38
	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
		Кондитерское изделие	30	1.12	2.70	10.50	69.45
	377	Чай с сахаром	200	0.06	0.70	14.00	56.00
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>					
	234	Рыба тушеная с овощами	60/20	11.80	6.10	2.70	112.80
	511/04	Рис отварной	150	3.72	4.16	38.72	207.00
		Овощи по сезону	60	1.12	8.74	5.90	85.00

	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
	382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
		Фрукты свежие	150/200	0.80	0.80	19.60	88.00
		<b>Итого за день</b>		<b>34.12</b>	<b>50.88</b>	<b>186.95</b>	<b>1304.79</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (3.11.22 )</b>					
	278/1 996	Лапшевник с творогом и сгущенкой	150/30	13.31	11.66	31.20	283.00
	12/73	Сыр твердый	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	11/73	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.195	99.15
	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
		Кондитерское изделие	60	1.12	2.70	10.50	69.45
	302	Чай с сахаром	200	0.06	0.70	14.00	56.00
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>					
		Суп картофельный с фрикадельками	250	2.10	2.15	15.75	90.00
	302	Макароны отварные	150	3.40	6.10	22.80	171.00
	209	Поджарка из филе птицы	75/20	39.42	19.03	18.01	251.00
		Овощи по сезону	60	1.12	8.74	5.90	85.00
	Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.86	70.14
	379	Напиток кофейный	200	2.40	2.66	20.54	110.70
		<b>Итого за день</b>		<b>71.27</b>	<b>69.65</b>	<b>135.41</b>	<b>1409.58</b>