

СОГЛАСОВАНО:

Директор МДОУ "СОШ № 9"
С.И. Кривов
Подпись _____
(расшифровка подписи)
_____ 2024 года
МП

УТВЕРЖДАЮ:

Общество с Ограниченной Ответственностью
«Форсаж Хоспигалити Групп»

«Форсаж Хоспигалити Групп»
_____ А.В. Жукин
« _____ » _____ 2024 года
МП

**Примерное 5-дневное меню
для учащихся, посещающих осенний оздоровительный лагерь с дневным
пребыванием
школ г. Алексин и Алексинского района**

Г.АЛЕКСИН

МЕНЮ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	1 день		б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда										
	ЗАВТРАК													
№221с.398		Макароны с сыром	180	200	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/20	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			12,20	32,97	109,25	752,27	11,37	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70
	ОБЕД													
№70		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	48,4	2,94	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012
№359		Рис отварной	150	180	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00
		Итого по приёму пищи			25,6	27,08	91,71	863,24	59,752	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка кефирная	80	80	0,72	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			1,72	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Итого за 6 день			39,52	62,44	263,16	1867,51	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25
			2 день											
			Выход блюда	Выход блюда										
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	220/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№439		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3	0,525	0,495	73,125	0
№261		Яйцо вареное	40	40	15,2	14,6	14	62,8	0,27	15,2	14,6	14	62,8	0,27
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			34,80	27,55	54,63	457,55	23,61	35,80	27,73	54,80	481,93	23,61
	ОБЕД													
№70		Салат из помидоров с луком и маслом растительным	80	100	0,48	0,12	1,56	8,4	2,94	0,72	0,18	2,34	12,6	4,41
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	172	14,8	2,4	5,1	12,9	268	22,2
№289		Курица тушенная с овощами	100	100	18,3	14,5	11,6	325	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0
№362(3)		Гречка отварная	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Кисель фруктово-ягодный	200	200,0	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			33,43	24,78	99,06	1021,9	39,76	43,27	37,725	129,89	1478,55	61,002
	ПОЛДНИК													
№398		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2
№503-505		Кондитерское изделие	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			8,1	6,9	45,6	244	0,2	8,1	6,9	45,6	244	0,2
		Итого за 7 день			76,33	59,23	199,29	1723,45	63,57	87,17	72,35	230,29	2204,48	84,81

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	5 день		б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда										
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Суп молочный рисовый	250	250	4,8	4,2	27,2	190	0,9	4,8	4,2	27,2	190	0,9
№434		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	7,9	13	148	0,14	27,75	11,85	19,50	222,00	0,21
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			23,9	12,5	65	440	23,04	33,15	16,45	71,5	514	23,11
	ОБЕД													
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	12,2	2,94	0,82	0,20	2,65	20,74	5,00
№117(1)		Суп рыбный с фрикадельками рыбными	250	250	6,6	2,4	10	180	8,85	11,22	4,08	17,00	306,00	15,05
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	11,9	13,6	40,8	340	0
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00
		Итого по приёму пищи			34,4	25,73	84,41	903,54	51,802	57,976	43,741	125,822	1494,03	60,0634
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка сырная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96