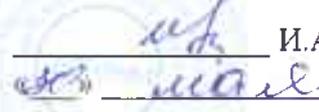


УТВЕРЖДАЮ: и.о директора
МБОУ СШ № 7


И.А.Ильницкая
2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
Пришкольного лагеря на 2022-2023 уч. год для организации питания (обедом)
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Харцызская средняя школа № 7»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерго-ценность ккал
	День 1					
№ 74	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	6,8	9,7	18,4	188,43
№ 291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,7	5,1	25,8	165
№ 286/316	Биточки куриные со сметаной и луком	50/30	9,6	6,1	7,1	122
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
№362	Сок фруктовый	135	1	0	21,2	92
	Итого		23,77	21,24	87,2	635,9
	День 2					
№ 64	Борщ украинский	250	6,9	11,9	17,9	207,43
№ 278	Курица отварная	50/5	11,6	8,8	3,2	139
№ 164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
№52	Огурец свежий	46,8	1,4	0	0,3	8
	Итого		28,67	25,74	101,4	756,9
	День 3					
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,7	6,8	17	174,43
№ 103	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	5,3	26,9	163
№ 287	Фрикадельки куриные	50/5	9,1	7,7	4,7	125
№ 52	Овощи	50	1,4	0	0,3	8
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
№362	Сок фруктовый	159	1	0	21,2	92
	Итого		22,97	20,14	84,8	630,9

День 4						
№ 81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,2	20,7	150
№283	Плов из курицы	50/100	13,4	11,3	28,2	270
№ 356	Какао на сгущённом молоке	200	3,3	3	22	128
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 52	Огурец свежий	40,3	0,76	0,04	9,18	40,08
	Итого		25,03	19,88	94,78	656,55
День 5						
№ 83	Суп картофельный с томатом	250	5,9	8,4	16,8	167,43
№ 291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,7	5,1	25,8	165
№ 285	Котлета куриная	80	15,68	17,44	14,24	276,8
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
№362	Сок фруктовый	159	1	0	21,2	92
	Итого		28,95	31,28	92,74	769,7
День 6						
№ 74	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	6,8	9,7	18,4	188,43
№ 291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,7	5,1	25,8	165
№ 286/316	Биточки куриные с соусом	50/30	9,6	6,1	7,1	122
№362	Сок фруктовый	135	1	0	21,2	92
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
	Итого		23,77	21,24	87,2	939,8
День 7						
№ 83	Суп картофельный с томатом	250	5,9	8,4	16,8	167,43
№ 291	Каша гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165
№ 286/316	Биточки куриные с соусом	50/30	9,6	6,1	7,1	122
№ 356	Какао на сгущённом молоке	200	3,3	3	22	128
№ 52	Огурец свежий	53	0,76	0,04	9,18	40,08
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
	Итого		25,83	23,38	93,48	690,98
День 8						
№ 64	Борщ украинский	250	6,9	11,9	17,9	207,43
№ 164	Макароны отварные со сливочным маслом	155/5	6,5	4,7	33,8	205
№ 280/315	Курица тушёная в соусе	50/50	11,6	8,8	3,2	139
	Булка закусочная	50	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
№ 52	Огурец свежий	66,5	0,76	0,04	9,18	40,08
	Итого		27,53	25,78	93,78	719,98

