

УТВЕРЖДАЮ: и.о директора
МБОУ СШ №7


И.А.Ильницкая
«30» _____ 2024

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на летний пришкольный лагерь на 2023-2024 уч. год для организации питания
(завтраков)
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Харцызская средняя школа № 7»

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углево ды г.	Энерго- ценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
	День 1					
№ 164	Макароны отварные со сливочным маслом	100/5	11,8	10,2	33,8	276
№ 219	Сосиски отварные	75	7,98	23,52	0	243,6
№ 52	Огурец свежий	87	4,39	6,48	24,05	126,5
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Итого		24,24	34,86	82,03	743,53
	День 2					
№ 149	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,4	11,7	43,0	303
№ 285	Котлета рубленая из курицы	50	9,8	10,9	8,9	173
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
№349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Итого		17,65	22,77	76,99	582,93
	День 3					
№ 291	Каша рисовая вязкая	150/5	2,3	4,5	24,1	147
№ 280/315	Птица отварная в соусе	50/50	12,5	12,4	0,8	210
№349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
	Итого		16,25	17,07	50	463,93

День 4						
№ 279	Рагу из птицы с овощами	50/125	12,9	10,5	17,6	217
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
	Итого		14,85	10,67	59,19	392,93
День 5						
№291	Каша гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165
№286/314	Биточки куриные с соусом	50/30	9,6	6,1	7,1	122
№349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
	Огурец свежий	50	4,39	6,48	24,05	126,5
	Итого		20,04	18,26	79,94	520,43
День 6						
№ 164	Макароны отварные со сливочным маслом	100/5	6,5	4,7	33,8	205
№ 219	Сосиски отварные	75	7,98	23,52	0	243,6
№ 52	Огурец свежий	87	4,39	6,48	24,05	126,5
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Итого		20,82	34,86	99,44	751,03
День 7						
№ 279	Рагу из птицы с овощами	50/125	12,9	10,5	17,6	217
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
	Итого		14,85	10,67	59,19	392,93
День 8						
№ 291	Каша рисовая	150/5	2,3	4,5	24,1	147
№ 287	Фрикадельки куриные	50/5	9,1	7,7	4,7	125
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Булка закусочная	50	1,35	0,17	10,09	46,93
	Итого		13,3	12,37	70,39	447,93

