

**Меню пришкольного оздоровительного зимнего лагеря (завтраков, обедов, полдников)
для учащихся общеобразовательных учреждений Петушинского района
с 25.12.2023 г по 29.12.2023 г**

Меню разработано с учетом требований СанПиН 2.36/2.4/3590-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения),
утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

Согласовано:

Директор школы:

Утверждаю:

**Директор ООО «Пахомов»
С.С. Пахомова
22.12.2023**



день 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена 1/200	200	237	6	10	30
	яйцо курин.	209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
				524	509	16	18	71
Обед	хол.закуска	71	салат из свежих огурцов	60	4	0	0	1
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с курицей 1/200	200	68	4	3	7
	2 блюдо	260	Плов с мясом	200	271	7	6	24
	хол.напиток	342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				720	559	15	11	77
Полдник	выпечка	409	Плюшка сахарная	100	338	8	11	54
	хол.напиток	387	Сок фруктовый	200	84	1	0	20
				300	422	9	11	74

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	214	10	13	16
	соус	12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1
	гарнир	128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20
	хол.напиток	342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
				522	576	17	21	80
Обед	салат	45	Салат из свежей капусты 1/60	60	73	1	5	6
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	116	4	5	14
	2 блюдо	273	Печень тушенная в молочном соусе	100	292	12	22	11
	гарнир	171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22
	хол.напиток	349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				770	906	27	41	107
Полдник	бутерброд	7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43	131	6	6	13
	конд.издел.	-	Кондитерское изделие (печенье)	50	141	3	4	25
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	334	0	0	15
				315		9	11	53



ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	291	17	12	29
	фрукты	338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10
	гор.напиток	959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
				522	597	24		80
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17
	2 блюдо	234	Рыба запеченная с овощами 1/100	100	186	9	11	12
	гарнир	202	Макароны отварные 1/150	150	222	5	5	38
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				752	849	26	32	111
Полдник	выпечка	409	Плюшка сахарная	100	338	8	11	54
	кисл.прод.	386	Кисель ягодный	200	56	0	0	13
				300	394	8	11	67



ДЕНЬ 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная с изюмом 1/200	200	312	8	13	40
	фрукты	338	Фрукты свежие 1/150	150	113	3	1	21
	гор.напиток	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
				602	611	15	18	95
Обед	салат	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	60	63	1	4	6
	1 блюдо	112	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11
	2 блюдо	279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13
	гарнир	143	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14
	хол.напиток	387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				770	775	19	41	83
Полдник	фрукты	338	Фрукты 1/100	100	47	0	0	10
	хол.напиток	351	Кисломолочный продукт 1/200	200	159	6	50	23
				300	206	6	50	33



ДЕНЬ 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат	67	Винегрет овощной 1/60	60	79	1	6	5
	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	316	12	10	44
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
				512	670	21	24	94
Обед	1 блюдо	82	Борщ украинский 1/200	200	90	3	5	9
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные (минтай) 1/90	90	211	10	13	13
	соус	12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1
	гарнир	128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20
	хол.напиток	342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				720	655	20	24	88
Полдник	фрукты	338	Фрукты 1/100	100	47	0	0	10
	хол.напиток	386	Кисломолочный продукт 1/200	200	159	6	5	23
				300	206	6	5	33

