

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Ажахметова А.И.

Меню на 04.07.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	22	22,24	5,06	6,38	0,00	79,64
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	24,92	8,24	12,20	47,00	331,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	150	16,80	0,52	0,52	11,44	61,10
			Итого завтрак	652	91,26	21,65	43,27	103,16	791,54
	обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	4,54	0,42	0,06	1,14
1-е блюдо		82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	14,68	1,69	4,91	14,80	110,00
2-е блюдо		268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	85,14	23,00	23,80	12,00	354,00
гарнир		309	Макароны отварные	180	9,89	6,60	4,33	37,50	215,00
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
3-е блюдо		348	Компот из изюма	200	9,74	0,48	0,00	33,00	135,00
			Итого обед	855	127,74	36,52	47,32	121,42	949,20
		Итого за день	1507	219,00	58,17	90,59	224,58	1740,74	

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Ажахметова А.И.

Меню на 05.07.2023

для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№репц.	Блюдо	Выход,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	24	23,76	5,52	6,96	0,00	86,88
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,66	0,10	2,28	14,40
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	30,02	11,10	15,00	2,81	190,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	4,07	17,70	17,47	104,12
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	31,36	1,80	0,40	16,20	86,00
	напиток		Сок фруктовый в индивид упаковке	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого завтрак	655	126,06	120,37	47,63	48,74	618
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	4,54	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	9,12	2,60	3,09	22,90	130,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	36,60	13,60	6,90	16,80	183,70
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	20,64	3,77	5,62	25,50	168,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,89	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	16,78	0,77	0,04	27,30	113,00
			Итого обед	860	92,94	27,12	34,71	125,93	780,50
		Итого за день	1515	219,00	147,49	82,34	174,67	1398,5	

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017

Зав.производства Сушенко А.В.

Ответственный по питанию Иванова В.И.



Меню на 06.07.2023
пришкольный лагерь

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы	Ккал	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20	
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	12	11,66	3,45	4,35	0,00	54,30	
	горячее блюдо	384	Каша вязкая молочная манная	220	31,38	7,81	2,40	57,90	281,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	150	16,80	0,52	0,52	11,44	61,10	
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,52	3,35	2,60	26,40	133,40	
				Итого завтрак	622	86,92	18,44	31,12	108,98	678,20
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,66	0,10	2,28	14,40	
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,58	2,95	5,20	19,40	137,00	
	2блюдо	294	Биточки из птицы 100/5	105	45,06	11,70	9,20	11,70	176,00	
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,55	10,3	7,29	46,3	292	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	31,36	1,80	0,40	16,20	86,00	
	слад блюдо		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00	
				Итого обед	1045	132,08	127,74	36,41	118,86	858
				Итого за день	1667	219,00	146,18	67,53	227,84	1536,20

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Марьева Т.П.

Ажахметова А.И.

Меню на 07.07.2023
пришкольный лагерь

прием пищи	раздел	№репц	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углевод	Ккал	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,20	0,10	66,20	
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	27	26,74	6,21	7,83	0,00	97,74	
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	28,92	6,72	4,60	48,50	240,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	40,48	3,30	1,10	46,20	211,20	
			Итого завтрак	737	123,44	24,06	37,65	139,38	868,74	
	обед	закуска	70	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02	7,80
		1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,71	5,25	5,27	23,30	162,00
2-е блюдо		291	Плов из птицы 80/160	240	58,19	15,40	17,80	26,00	326,00	
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20	
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40	
3-е блюдо		348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	11,58	0,50	0,10	33,00	135,00	
			Итого обед	800	95,56	25,96	37,45	106,30	759,40	
			Итого за день	1537	219,00	50,02	75,10	245,68	1628,14	

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Свежие фрукты и овощи могут меняться в соответствии с сезонностью

** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена яйцо куриное(1шт) может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Ответственный по питанию _____

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15



Ажахметова А.И.

Меню на 10.07.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№репс	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводь	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	19	18,95	4,37	5,51	0,00	68,78
	гор. блюдо	173	Капа вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	24,92	8,24	12,20	47,00	331,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	0,52	0,52	11,44	61,10
			Итого завтрак	629	85,73	20,96	42,40	103,16	780,68
	обед	закуска	71	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02
1-е блюдо		82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	14,73	1,69	4,91	14,80	110,00
2-е блюдо		268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	85,16	23,00	23,80	12,00	354,00
гарнир		309	Макароны отварные	180	9,89	6,60	4,33	37,50	215,00
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
3-е блюдо			Компот из смеси сухофруктов	200	6,41	0,45	0,00	28,90	117,00
			Итого обед	855	133,27	36,55	47,32	117,20	932,40
		Итого за день	1484	219,00	57,51	89,72	220,36	1713,08	

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Ажахметова А.И.

Меню на 11.07.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-в	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-в	15	Сыр Российский	14	13,94	3,22	4,06	0,00	50,68
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	28,92	5,8	9,0	48,7	299,0
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,31	0,44	0,00	13,90	57,60
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	33,60	1,80	0,40	16,20	86,00
			Итого завтрак	716	93,91	15,70	34,93	101,88	688,08
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,66	0,10	2,28	14,40
	1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,73	5,25	5,27	23,3	162
	2-е блюдо	290	Птица, тушенная в соусе 100/100	200	80,04	35,00	12,00	6,36	271,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,55	10,30	7,29	46,30	292,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюма)	200	9,74	0,48	0,10	33,00	135,80
			Итого обед	940	125,09	56,02	38,98	134,22	1003,80
			Итого за день	1656	219,00	71,72	73,91	236,10	1691,88

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства Сушенко А.В.

Начальник лагеря Мещеряков В.И.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Ажакметова А.И.

Меню на 12.07.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	Мерц.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	25	24,55	5,75	7,25	0,00	90,50
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	8,28	0,66	0,10	2,28	14,40
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	32,58	11,10	15,00	2,81	190,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	38,64	3,30	1,10	46,20	211,20
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	15,58	3,35	2,60	26,40	133,40
			Итого завтрак	686	132,77	28,59	47,52	100,77	834,3
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	5,04	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	8,84	2,22	5,10	20,00	134,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом	100	36,62	13,60	6,90	16,80	183,70
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	20,64	3,77	5,62	25,50	168,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	11,34	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	840	86,23	24,84	32,00	119,42	755,90
			Итого за день	1526	219,00	53,43	79,52	220,19	1590,2

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



Меню на 13.07.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
пром.произ-во	14		Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
пром.произ-во	15		Сыр Российский	18	18,45	4,14	5,22	0,00	65,16
гор.блюдо	173		Каша вязкая молочная из пшена 200/10/10	220	24,92	11,80	11,00	48,60	328,00
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
сладкое блюдо	338		Фрукты свежие (апельсин)	200	33,60	1,80	0,40	16,20	86,00
слад блюдо			Сок фруктовый в инд.упаковке	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого завтрак	698	109,61	118,17	38,09	87,88	697,96
закуска	50		Салат из отварной свеклы с сыром	100	20,79	4,66	9,44	2,92	2,92
1-е блюдо	103		Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	9,47	2,95	5,20	19,40	19,40
	289		Рагу из птицы	175	43,40	14,60	8,00	16,50	16,50
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	23	1,84	1,12	0,22	9,88	46,40
напиток			Компот из кураги	200	17,16	0,48	0,10	33,00	135,00
сладкое блюдо	338		Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	0,52	0,52	11,44	61,10
			Итого обед	908	109,39	27,54	37,48	106,24	363,52
			Итого за день	1606	219,00	145,71	75,57	194,12	1061,48

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Здобного А.И. 2017

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ Лицей № 15

Ажахметова А.И.

Меню на 14.07.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-во	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20
	пром.произ-во	15	Сыр Российский	14	14,11	3,22	4,06	0,00	50,68
	гор.блюдо	384	Каша вязкая молочная манная 200/10/10	220	31,76	7,81	2,40	57,90	281,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	23	1,78	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (банан)	230	38,64	3,3	1,1	46,2	211,2
	напиток		Сок фруктовый в индивидуальной упак	200	19,50	96,00	0,00	0,00	24,00
			Итого завтрак	727	117,35	114,76	29,03	127,22	761,68
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	10,05	0,66	0,10	2,28	14,40
	1-е блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	14,86	2,00	6,19	10,30	105,00
	2-е блюдо	294	Котлета рубленая из птицы 100/5	105	46,46	11,70	9,20	11,70	176,00
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14,60	5,01	7,25	52,30	295,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	352	Кисель из яблок и вишни	200	11,93	0,15	0,12	30,60	124,00
			Итого обед	855	101,65	23,85	37,08	130,16	843,00
		Итого за день	1582	219,00	138,61	66,11	257,38	1604,68	

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Свежие фрукты и овощи могут меняться в соответствии с сезонностью

Зав.производства _____ Сухенко А.В.

Начальник лагеря _____