

Утверждаю :

ИП Пилигина Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

Май 2024 г.

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 34

Кораблева Т.С.

Май 2024г.

18-ти дневное меню

Для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей , организованных на базе общеобразовательного учреждения в период летних каникул 2024 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше
Сезон : лето

суббота

1- День	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Организация питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Общеобразовательных лагерей "Учебно-оздоровительный лагерь 2004 г. Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций Куша В.Р. Москва 2018г.
	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Омлет натуральный	130	10,92	15,60	2,77	195,34	54-10/2022	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022	
Йогурт 1 шт.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	
Хлеб пшеничный из муки выс обогашенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	490	17,04	18,92	44,52	418,26		
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	8,95	11,70	8,91	176,74	383/2004г	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г	
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2018г	
Итого за обед:	700	17,06	20,81	101,74	665,82		