Меню на оздоровительную площадку 2024. Пулуфабрикаты.

Согласовано:
Директор БОУ « Березовская СОШ»
_____
.

Разработано:
ип Голендяева И. А.
_____.

июнь 2024 год.

1 день . 1 неделя.*							
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход в гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ккал
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	21,24	7,2	10,7	43,9	300,7
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
пром	Сок в и/у фруктовый	200	23,83	0	0	23,0	92,0
	Итого:	630	49,12	7,64	11	87,8	491,5
Обед.							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	8,4	06	0,1	2,0	11,3
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,14	5,16	2,78	18,5	119,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	12,74	3,6	5,4	36,4	208,7
608/1-312/2	Котлеты, биточки из рыбы п/ф	60	29,16	6,0	5,4	10,92	116,28
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-9хн-2020	Компот их облепихи	200	8,0	0,2	1,0	7,4	39,0
	Итого:	750	70,88	21,44	15,28	104,02	638,88
	Итого день:	1380	120,0	29,08	26,28	191,82	1130,38
2 день. Завтрак.*							
54-1г-2020	Макароны отварные	150	9,70	5,3	5,5	32,7	202,0
7,2010	Котлеты из курицы п/ф	75	30,76	8,0	13,9	0,8	158,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	3,50	0,99	0,81	2,67	21,93
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-3гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	200	3,50	0,2	0	6,5	26,8
	Итого:	485	49,68	14,73	20,51	57,07	480,73
Обед.							
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	13,35	4,94	6,22	11,24	120,74
46/2010	Тефтели мясные п/ф в соусе	75/75	35,47	13,13	8,58	3,87	143,59
54-23г-2020	горошница	150	4,06	19,3	1,8	45,0	273,1
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
пром	Сок фруктовый на розлив	200	13,0	0	0	22	90,0
	Итого:	760	70,32	37,85	17,2	110,91	769,43
	Итого день:	1245	120,0	52,58	37,71	167,98	1250,16
3 день завтрак.*							
390	Каша рисовая с маслом	210	21,20	7,13	13,77	34,93	284,10
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
пром	Кондитерское изделие (вафля)	40	14,87	4,15	3,6	29,8	169,0
54-2г-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
	Итого:	480	40,12	11,72	17,67	85,63	551,9
Обед.							
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	12,46	5,12	6,22	10,74	119,44
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	57,40	21	7,0	17,5	217,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	5,58	0,5	0	19,8	81,0
	Итого:	660	79,88	27,1	13,82	76,84	559,84
	Итого день	1140	120	38,58	31,49	162,47	1111,8

4 день. Завтрак.*							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	22,89	8,3	11,7	37,5	288,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-2г-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
пром	Йогурт разливной	110	20,0	2,8	2,5	20,0	114,0
	Итого:	540	46,94	11,54	14,5	78,4	500,8
Обед.							
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	17,73	4,74	6,24	13,6	129,38
1029	Фрикадельки мясные п/ф в соусе	50/50	34,19	4,28	19,15	10,89	234,68
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	8,70	4,4	5,9	30,5	192,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
54-9хн-2020	Компот их облепихи	200	8,0	0,2	1,0	7,4	39,0
	Итого:	710	73,06	14,1	32,89	91,19	737,96
	Итого день:	1250	120,0	25,64	47,39	169,59	1238,76
5 день. Завтрак.*							
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	15,93	5,5	5,58	17,72	143,02
пром	Булочка малышок	40	11,40	3,32	2,88	23,84	135,20
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	9,01	2,6	3,23	0	39,38
	Итого:	485	40,39	11,08	10,03	69,92	493,2
Обед.*							
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	13,35	4,94	6,22	11,24	120,74
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	19,74	3,1	6,0	19,7	145,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	36,50	14,1	6,3	4,4	131,30
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	5,58	0,5	0	19,8	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
	Итого:	710	79,61	23,12	19,12	83,94	620,84
	Итого день	1195	120,0	34,20	29,15	153,86	1114,04
6 день. Завтрак.*							
54-16к-2020	Каша Дружба	200	15,47	5,0	6,9	23,9	178,0
пром	Сок в и/у фруктовый	200	23,83	0	0	23,0	92,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
	Итого:	630	43,35	5,44	7,2	67,8	368,8
Обед.*							
54-2с-2020	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	14,93	4,7	6,10	10,1	114,22
608/1/312/2004	Котлеты, биточки из рыбы п/ф	60	29,16	6,0	5,4	10,92	116,28
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,14	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	1,98	0,81	1,26	1,29	19,89
54-9хн-2020	Компот их облепихи	200	8,0	0,2	1,0	7,4	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	4,86	0,6	29,28	145,20
	Итого:	700	76,65	24,77	21,26	94,89	673,49
	Итого за день:	1330	120,0	30,21	28,46	162,69	1042,29
7 день. Завтрак.*							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	3,50	0,3	0,05	1,0	5,65
46/2010	Тефтели мясные п/ф в соусе	75/75	35,47	13,13	8,58	3,87	143,59
54-1г-2020	Макароны отварные	150	9,70	5,3	5,5	32,7	202,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
	Итого:	570	52,72	19,17	14,43	58,47	450,04
Обед.*							
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	10,53	6,78	4,58	14,4	125,9
19/388/312/2004	Котлета мясная п/ф	75	30,84	5,6	17,4	6,4	204,6

54-6г-2020	Рис отварной	150	12,74	3,6	5,4	36,4	208,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	3,15	0,99	0,81	2,67	21,93
пром	Компот из смеси сухофруктов	200	5,58	0,5	0	19,8	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
	Итого:	715	67,28	17,95	28,79	108,47	784,13
	Итого день:	1275	120,0	37,12	43,22	166,94	1234,17
8 день. Завтрак*							
54-1г-2020	Макароны отварные	150	9,70	5,3	5,5	32,7	202,0
7,2010	Котлеты из курицы п/ф	75	30,76	8,0	13,19	0,8	158,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	3,50	0,99	0,81	2,67	21,93
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-3гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	200	3,50	0,2	0	6,5	26,8
	Итого:	485	49,68	14,73	19,8	57,07	480,73
Обед.*							
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	13,35	4,94	6,22	11,24	120,74
46/2010	Тефтели мясные п/ф в соусе	75/75	35,47	13,13	8,58	3,87	143,59
54-23г-2020	горошница	150	4,06	19,3	1,8	45,0	273,1
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
пром	Сок фруктовый на розлив	200	13,0	0	0	22	90,0
	Итого:	760	70,32	37,85	17,2	110,91	769,43
	Итого день:	1245	120,0	52,58	37,0	167,98	1250,16
9 день. Завтрак.*							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	3,59	0,3	0,05	1,0	5,65
19/388/312/2004	Котлета мясная п/ф	75	30,84	5,6	17,4	6,4	204,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	8,70	4,4	5,9	30,5	192,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	4,0	0,99	0,81	2,67	21,93
54-2г-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
	Итого:	525	51,18	11,73	24,46	61,47	523,88
Обед.*							
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	8,69	6,68	4,6	16,28	133,14
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,14	8,2	6,9	35,9	238,9
1029	Фрикадельки мясные п/ф в соусе	50/50	34,19	4,28	19,15	10,89	234,68
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	71,0
пром	Компот из смеси сухофруктов	200	5,58	0,5	0	19,8	81,0
	Итого:	710	68,82	20,14	31,25	111,67	829,72
	Итого день	1235	120,0	31,87	55,71	173,14	1353,60
10 день. Завтрак.*							
390	Каша рисовая с маслом	210	22,20	7,13	13,77	34,93	284,10
пром	Фрукт яблоко	120	24,08	0,48	0,48	11,76	56,4
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-2г-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
	Итого:	560	50,33	8,05	14,55	67,59	439,3
Обед.							
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	12,46	5,12	6,22	10,74	119,44
46/2010	Тефтели мясные п/ф в соусе	75/75	35,47	13,13	8,58	3,87	143,59
	Макароны отварные	150	9,70	5,3	5,5	32,7	202,0
459	Кисель плодово-ягодный с концентрата	200	7,60	0,0	0,0	30,6	118,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
	Итого:	610	69,67	24,03	20,9	106,71	725,03

	Итого день	1170	120,0	32,08	35,45	174,3	1164,33
11 день. Завтрак.*							
617	Голубцы ленивые запечённые п/ф	100	39,75	6,24	31,92	16,64	378,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	19,74	3,1	6,0	19,7	145,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,47	0,99	0,81	2,67	21,93
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
	Итого:	510	65,01	10,77	39,03	59,91	645,33
Обед.							
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,28	5,16	2,78	18,5	119,60
7/2010	Котлета из курицы п/ф	75	30,63	8,0	13,19	0,8	158,0
54-23г-2020	Горошница	150	4,06	19,30	1,8	45,0	273,10
пром	Компот из смеси сухофруктов	200	5,58	0,5	0	19,8	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,48	0,6	28,8	142,0
	Итого:	685	54,99	33,44	18,37	112,9	773,7
	Итого день	1195	120,0	44,21	57,4	172,81	1419,03
12 день. Завтрак.*							
390/4/246/2004	Каша манная с маслом	210	19,7	7,13	13,77	34,93	284,10
пром	Йогурт разливной	110	20,0	2,8	2,5	20,0	114,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	1,83	0,2	0	6,5	26,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	0,3	14,4	72,0
	Итого:	550	43,75	10,37	16,57	75,83	496,9
Обед.							
54-2с-2020	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	14,93	4,7	6,10	10,1	114,22
608/1/312/2004	Котлеты, биточки из рыбы п/ф	60	29,16	6,0	5,4	10,92	116,28
54-6г-2020	Рис отварной	150	12,74	3,6	5,4	36,4	208,7
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	1,98	0,81	1,26	1,29	19,89
пром	Сок фруктовый на розлив	200	13,0	0	0	22	90,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,44	4,86	0,6	29,28	145,20
	Итого:	700	76,25	19,97	18,76	109,99	694,29
	Итого за день:	1250	120,0	30,34	35,33	185,82	1191,19

Питьевой режим обеспечивается кипяченой водой.

**Фрукт- возможна выдача другого фрукта или сока в индивидуальной упаковке 0,200 грамм (основание: М.Р. 24.0179-20.2.4. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Утв. Главным гос. Санитарным врачом РФ. 18.05.2022 , Приложение 3)