Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**летнего оздоровительного лагеря**

**дневного пребывания детей**



Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**1 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10/ 11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | 268 | Каша рисовая | 200-10/250 | 6,28 | 11,82 | 37,0 | 279,4 |
| 2 | 508 | Компот из сухофруктов | 200/200 | 0,5 | - | 27,0 | 110 |
| 3 | 562 | Булочка | 60/60 | 4,3 | 5,0 | 35,3 | 203 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 11,08 | 16,82 | 99,3 | 592,4 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10/ 11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | 6 | Салат из капусты с яблоком | 100/110 | 11 | 10,0 | 6,3 | 120 |
| 2 | 138 | Щи с квашеной капустой | 250/300 | 6,2 | 4,95 | 5,89 | 74,25 |
| 3 | 370 | Плов | 125/135 | 9,45 | 9,3 | 24,6 | 220 |
| 4 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 | **ИТОГО** | |  | 19,39 | 24,52 | 68,39 | 553,59 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**2 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | 300 | Яйцо отварное | 40/80 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 2 | 98 | Бутерброд горячий | 50-30/60-60 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137 |
| 3 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 10,4 | 13,7 | 25,3 | 261 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 22 | Салат из помидоров | 100/110 | 1,0 | 10.2 | 3,5 | 110 |
| 2 | 134 | Рассольник | 250/350 | 1.85 | 5,08 | 5,08 | 109,5 |
| 3 | 371 | бифштекс | 100/150 | 20,4 | 12,7 | 2,7 | 204 |
| 4 | 429 | Пюре картофельное | 150/200 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 |
| 5 | 494 | Чай с лимоном | 200-10/200-10 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 6 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 7 |  | Конфета | 50/50 | 1,9 | 0,8 | 4,5 | 7,2 |
| 8 | **ИТОГО** | |  | 23,03 | 29,93 | 66,08 | 648,02 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**3 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 395 | Сосиска отварная | 75/90 | 7,8 | 15,68 | - | 172,5 |
| 2 | 291 | Макароны | 150/200 | 5,66 | 6,68 | 29,28 | 144.9 |
| 3 | 503 | Кисель | 200/200 | 1,4 | - | 29.0 | 122 |
| 4 | 517 | Йогурт | 100/180 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 19,86 | 25,56 | 66,78 | 526,4 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 69 | Салат из овощей с зелёным горошком | 100/110 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111 |
| 2 | 143 | Суп с фасолью | 250/350 | 4.9 | 5,35 | 20,150 | 148,25 |
| 3 | 576 | Ватрушка | 60/60 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 |
| 4 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 |  | 15,2 | 61 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 11,4 | 14,15 | 66,65 | 438,25 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**4 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 258 | Каша пшённая с маслом | 200-10/250-10 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,60 |
| 2 | 496 | Какао с молоком | 200/200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 |
| 3 | 108/100 | Хлеб с сыром | 30-45/30/65 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 18,1 | 22,26 | 70,7 | 580,60 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 147 | Суп с макаронами | 250/300 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 |
| 2 | 381 | Шницель | 150/175 | 8,9 | 26,25 | 21,45 | 429,00 |
| 3 | 414 | Рис отварной | 150/200 | 3,54 | 6,1 | 32,1 | 198,15 |
| 4 | 508 | Компот | 200/200 | 0,5 | - | 27.0 | 110,00 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 | 112 | Апельсин | 143/200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43.0 |
| 7 | **ИТОГО** | |  | 19,08 | 35,67 | 126,88 | 969,74 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**5 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 92 | Бутерброд с маслом и петрушкой | 50/50-60 | 2,2 | 16,7 | 12,8 | 211,00 |
| 2 | 265 | Каша кукурузная | 200/250 | 6,2 | 7,46 | 37,0 | 240 |
| 3 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 8,5 | 24,76 | 65,00 | 512,00 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 126 | Борщ | 250/350 | 1,65 | 4,85 | 7,0 | 78,25 |
| 2 | 429 | Картофельное пюре | 100 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 |
| 3 | 373 | Голубцы | 200/250 | 14,5 | 16,3 | 8,9 | 240 |
| 4 | 562 | Булочка | 60/60 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 | **ИТОГО** | |  | 26,54 | 32,82 | 82,55 | 732,59 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**6 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 320 | Сырники со сгущённым молоком | 150/200 | 24,0 | 21,9 | 31,0 | 386 |
| 2 | 494 | Чай с лимоном | 200-10/200-10 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 3 | 112 | Яблоко | 230/250 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 24,9 | 22,7 | 65,8 | 541 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 376 | Зразы из говядины с рисом | 100/150 | 11,7 | 11,1 | 16,2 | 211 |
| 2 | 194 | Овощи тушёные | 100 | 1,6 | 8,6 | 4,6 | 102 |
| 3 | 426 | Картофель отварной | 100 | 1,9 | 4,9 | 12,7 | 102 |
| 4 | 136 | Суп солянка | 250 | 7,48 | 11,08 | 3,05 | 142,25 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 | 500 | Кофейный напиток с сгущённым молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| 7 | **ИТОГО** | |  | 56,02 | 34.1 | 158,95 | 1096,09 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**7 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 305 | Омлет с колбасой | 130/160 | 11,1 | 22.65 | 2,25 | 256.5 |
| 2 | 518 | Сок | 200/200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| 3 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 14,64 | 23,12 | 18,85 | 426,84 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 150 | Суп рыбный | 250/350 | 9,23 | 7,23 | 16,05 | 166.25 |
| 2 | 381 | Котлета мясная | 100/120 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286,0 |
| 3 | 429 | Картофельное пюре | 100 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 |
| 4 | 510 | Компот из апельсинов | 200/200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 30,68 | 31,53 | 68,9 | 680,25 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

***8 день***

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 258 | Каша пшённая | 200/250 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,60 |
| 2 | 509 | Компот из яблок с лимоном | 200/200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 |
| 3 | **ИТОГО** | |  | 8,1 | 9,66 | 60,9 | 386,6 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 405 | Курица в соусе | 240/270 | 27.2 | 27,0 | 8,2 | 384,0 |
| 2 | 423 | Капуста тушёная | 100/120 | 3,7 | 3,6 | 3,9 | 63,0 |
| 3 | 429 | Пюре картофельное | 150/200 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138,0 |
| 4 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 5 | 562 | Булочка | 60/60 | 4,2 | 6,2 | 31,8 | 200,0 |
| 6 | **ИТОГО** | |  | 40,79 | 43,67 | 76,65 | 863,34 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**9 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 395 | Сосиска молочная | 75/90 | 7,8 | 15,68 | - | 172,5 |
| 2 | 291 | Макароны отварные | 150/200 | 5,66 | 6,68 | 29,28 | 144.9 |
| 3 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 4 | 108 | Хлеб | 30 | 1,27 | 0,12 | 8,2 | 39,17 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 14,83 | 22,48 | 52,68 | 417,57 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 147 | Суп с макаронами | 250/300 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 |
| 2 | 381 | Шницель | 150/175 | 8,9 | 26,25 | 21,45 | 429,00 |
| 3 | 414 | Рис отварной | 150/200 | 3,54 | 6,1 | 32,1 | 198,15 |
| 4 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 | **ИТОГО** | |  | 17,78 | 35,44 | 103,98 | 877,74 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**10 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 258 | Каша пшённая с маслом | 200-10/250-10 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,60 |
| 2 | 294 | Чай с лимоном | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 3 | 108 | Хлеб | 30 | 1,27 | 0,12 | 8,2 | 39,17 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 9,97 | 10,38 | 78,8 | 822,37 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 407 | Рагу из мяса птицы | 175/200 | 13,8 | 14,4 | 15,9 | 248,0 |
| 2 | 430 | Картофельное пюре | 200/250 | 3,6 | 9,0 | 17,0 | 164,0 |
| 3 | 510 | Компот | 200/200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93,0 |
| 4 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 20,44 | 23,87 | 71,5 | 583,34 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**11 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 96 | Бутерброд с повидлом | 40/50-80 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 |
| 2 | 268 | Каша рисовая молочная | 200-10/250 | 6,28 | 11,82 | 37,0 | 279,4 |
| 3 | 493 | Чай | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 4 | **ИТОГО** | |  | 7,58 | 16,02 | 72,6 | 464,4 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 129 | Борщ с фасолью и картофелем | 250/350 | 3,7 | 5,1 | 18,83 | 116 |
| 2 | 340 | Рыба, запечённая с картофелем | 240/340 | 16,0 | 8,9 | 22,7 | 235 |
| 3 | 503 | Кисель | 200/200 | 1,4 | - | 29,0 | 122 |
| 4 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 23,64 | 14,27 | 86,63 | 551,34 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**12 день**

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 255 | Каша гречневая | 200/250 | 6,4 | 11,4 | 35,76 | 271,2 |
| 2 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 3 | 498 | Какао | 200/200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 |
| 4 | 300 | Яйцо отварное | 40/80 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 17,4 | 20,07 | 76,96 | 559,54 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 142 | Щи с капустой | 250/350 | 7,0 | 19,9 | 31,1 | 332 |
| 2 | 364 | Азу из говядины | 325/375 | 26,5 | 28,4 | 33,8 | 493 |
| 3 | 494 | Чай с лимоном | 200/200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 4 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 5 | 648 | Булочка с изюмом | 60/60 | 4,8 | 3,8 | 31,4 | 179 |
| 6 | **ИТОГО** | |  | 40,94 | 52,37 | 127,9 | 1143,34 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

***13 день***

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10/ 11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | 268 | Каша рисовая | 200-10/250 | 6,28 | 11,82 | 37,0 | 279,4 |
| 2 | 508 | Компот из сухофруктов | 200/200 | 0,5 | - | 27,0 | 110 |
| 3 | 562 | Булочка | 60/60 | 4,3 | 5,0 | 35,3 | 203 |
| 4 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 5 | **ИТОГО** | |  | 13,62 | 17,09 | 115,7 | 670,74 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 147 | Суп с макаронами | 250/350 | 2,7 | 2,85 | 18,88 | 111,25 |
| 2 | 404 | Курица отварная | 120/150 | 13,8 | 14,4 | 15,9 | 248 |
| 3 | 429 | Пюре картофельное | 150/200 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138,0 |
| 4 | 508 | Компот из сухофруктов | 200/200 | 0,5 | - | 27,0 | 110 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 |  | Конфета | 50/50 | 1,9 | 0,8 | 4,5 | 7,2 |
| 7 | **ИТОГО** | |  | 28,99 | 20,02 | 87,73 | 601,79 |

Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 14.04.2022№ 106 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

***14 день***

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 538 | Оладьи с яблоком | 160/200 | 8,4 | 13,1 | 57,3 | 381 |
| 2 | 500 | Кофейный напиток | 200/200 | 2,9 | 2,0 | 20,9 | 113 |
| 3 | **ИТОГО** | |  | 11,3 | 15,1 | 78,2 | 494 |



***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецептур** | **Наименование готового блюда** | **Выход порции**  **6,6 – 10 /11 - 17 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 22 | Салат из помидор | 100/110 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110 |
| 2 | 134 | Рассольник Ленинградский | 250/350 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 |
| 3 | 367 | Гуляш из говядины | 120/150 | 20,6 | 22,0 | 4,2 | 297 |
| 4 | 252 | Каша перловая | 200/250 | 6,12 | 8,38 | 41,96 | 279 |
| 5 | 108 | Хлеб | 60/120 | 2,54 | 0,27 | 16,4 | 78,34 |
| 6 | 494 | Чай с лимоном | 200-10/200-10 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| 7 | **ИТОГО** | |  | 32,0 | 45,65 | 94,26 | 922,34 |