



Утверждаю
Директор школы
В.В. Ломакина
Приказ № 36 от 14.03.2025 г.

**Примерное
5-дневное меню
для организации одноразового питания учащихся
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
при образовательном учреждении
МБОУ «Березовская СОШ имени А.Я. Давыдова»**

День: первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Обед					
2	Каша гречневая рассыпчатая Технологическая карта №16	200	11,64	7,24	60,0	351,74
3	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,8	36,00
4	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Салат из свежих огурцов. Технологическая карта №3	80	1,4	4,1	3,3	57
6	Яблоко	1/100				68
						742,63

Всего в день: 742,63

День: второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Обед					
2	Плов из отварной курицы Технологическая карта № 25	100/200	32,44	27,58	44,94	557,82
3	Компот из смеси сухофруктов Технологическая карта № 29	200	0,56	0/0	27,89	113,79
4	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Огурец свежий	50	0,8	0/0	3,0	15
6	Банан	1\100				80
						1022,01

Всего в день: 1022,01

День: третий

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Обед					
2	Макаронные изделия отварные Технологическая карта №26					
3	Птица отварная Технологическая карта № 24	100	26,02	26,0	1,38	346,6
4	Сок натуральный яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Салат из свежей (белокочанной) капусты. Технологическая карта №4	80	0,85	7,09	5,83	94,43
7	Печенье «Чоко-пай»	1/100				50
						803,66

Всего в день: 803,66

День: четвертый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Обед Суп-лапша домашняя Технологическая карта № 41	60/250	2,45	4,89	13,91	109,38
2	Рагу из овощей Технологическая карта №28	205	3,72	14,87	22,57	238,99
3	Птица отварная Технологическая карта № 24	100	26,02	26,0	1,38	346,6
4	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Салат из свеклы Технологическая карта №5	70	0,96	3,21	5,46	55,79
7	Груша	1/100	-	-	-	80
						972,56

Всего в день: 972,56

День: пятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Обед Суп картофельный с клёцками Технологическая карта № 9	50/250	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Картофель отварной Технологическая карта №27	200	4,18	9,38	36,28	243,8
3	Рыба тушеная в томате с овощами Технологическая карта № 21	100/100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Сок абрикосовый	200	2,0	0,2	5,8	36
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Овощи свежие – помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
7	Апельсин	1/100	0,9	0/0	8,4	38
						776,02

Всего в день: 776,02

