

«Согласовано»
 Начальник ТО Управления
 «Роспотребнадзора»
 по Тверской области в г.Ржеве
 _____ Н.А. Якушева
 «__» _____ 2024 г



«Утверждаю»
 И.О. директора
 МБОУ «Погорельская СОШ»
 _____ Г.Б.Гусев
 Приказ № 37 от «06» марта 2024г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для палаточных лагерей
 на базе школьной столовой
 МБОУ «Погорельская СОШ»

Понедельник

№ п/	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	
			Цена	Б	Ж		У
ЗАВТРАК							
1	Омлет натуральный	110		10,1	9,6	32,9	140
2	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7,4	12,3	11,4	189
ОБЕД							
1	Суп куриный с вермишелью.	250/25		16,5	8	23,7	99
2	Сосиска отварная с соусом	66/50		10,0	18,9	10,4	250
3	Греча отварная	150		8,4	10,8	41,3	300
4	Салат из свежих овощей.	150		1,4	10,7	4,8	123
5	Сок	200		-		24	96
6	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
Полдник							
1	Яблоко	100		0	0	11,3	46
2	Вафли в упаковке	100		5,9	29,9	24,8	510
Ужин							
1	Картофельное пюре	150		3,3	7,8	29,4	266
2	Котлета из куриной грудки	90		9,7	13,92	7,89	196
3	Салат из овощей	100		1,4	10,7	4,8	123
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
5	Какао	200		0,04	0,0	24,76	94,20
ИТОГО:				78,74	133,82	318,85	2762,2

Вторник

№ п/а	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)		
			Цен	Б	Ж У			
ЗАВТРАК								
1	Какао с молоком.	200		5	5,0	32,6	190	
2	Каша молочная геркулес	225		3,6	10,8	16,7	180	
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7,4	12,3	11,4	189	
4	Батон	2/31		4.4	0.6	26,2	136	
ОБЕД								
1	Щи из свежей капусты с мясом куры, со сметаной.	250/25/1		19.1	17.7	14.8	239	
2	Рыба тушеная с овощами	75/50		18.8	8.6	5.1	174	
3	Картофельное пюре	150		3.3	7.8	29.4	266	
4	Компот из сухофруктов	200		0.5	0	31.5	124	
5	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	126.2	136	
Полдник								
1	Печенье в упаковке	100		7,8	15,8	66,6	441,00	
2	Банан	100		1,5	0,0	22,4	381,00	
Ужин								
1	Плов с мясом куриным	130/80		14,14	11,70	13,9	321,21	
2	Салат	100		1,4	10,7	4,8	123,00	
3	Чай сладкий	200		0,2	0,0	14,0	28,00	
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	123,	136	
ИТОГО:					95,94	102,2	538,6	3064,21

Среда

№ п/ п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)	
			Цена	Б	Ж		У
ЗАВТРАК							
1	Сырники со сметаной	140/10		25.3	21.2	31.6	420
2	Чай с сахаром	200/15		0.2	0	15	58
ОБЕД							
1	Суп гороховый с мясом кур.	250/25		20.9	16.7	25.9	338
2	Котлета куриная с соусом	50/50		12.9	8.7	15.2	192
3	Рис отварной	150		3.6	9.2	35.7	242
4	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
5	Сок	200		0	0	24	96
Полдник							
1	Мини - торт в упаковке.	100		7,8	15,8	66,6	441
2	Апельсин	100		0,9	0,0	8,4	38
Ужин							
1	Макароны отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45
2	Фрикаделька мясная	90		10,51	11,78	13,75	202,50
3	Салат из свежих овощей	100		0,98	6,15	3,73	74,20
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
5	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	14,00	28,00
ИТОГО:				97,61	95,25	332,73	2570,15

Четверг

№ п/ п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Эн.цен. (ккал)
			Це на	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная	225		2,3	9.2	23.6	189
2	Чай с сахаром	200/15		0.2	0	15	58
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7.4	12.3	11.4	189
ОБЕД							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250		5.5	4.75	21	148
2	Картофель тушеный с мясом.	250		25	24.5	41.25	495
3	Салат из свежих овощей.	150		1.4	10.7	4.8	123
4	Сок фруктовый	200		0	0	22	88
5	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,6	136
Полдник							
1	Мандарины	100		0.8	0	8.6	38
2	Вафли в упаковке	100		* 5,9	29,9	24,8	510
Ужин							
1	Греча отварная, соус	150		8,4	10,8	41,3	300
2	Мясо курицы тушеное	90		16,3	7,3	11	174
3	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
4	Чай сладкий	200		0,2	0,0	14,00	28
ИТОГО:				82,2	110,65	291,55	2612,00

Пятница

№ п/ п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)	
			Цена	Б	Ж		У
ЗАВТРАК							
1	Яйцо вареное.	40		5.1	4.6	0.3	63
2	Каша манная молочная.	225		3.4	10.8	16.7	180
3	Какао на молоке.	200		5,0	5,0	32,6	190
4	Батон	2/31		4.4	0.6	26.2	136
ОБЕД							
1	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне.	250/25/10		16.8	16.8	13.1	276
2	Макароны отварные	150		5.4	0,6	36.6	177
3	Птица тушёная	80		17.65	14.58	4.70	221
4	Салат из свежей капусты	150		2.1	10.2	17.8	176
5	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
6	Сок	200		0	0	26	104
Полдник							
1	Груша	100		0.4	0	10.7	176
2	Мини - рулеты.	100		7,8	15,8	66.6	441
Ужин							
1	Картофельное пюре	150		3,3	7,8	29,4	266
2	Биточки рыбные	90		12,9	8,7	15,2	192
3	Салат из свежих овощей	100		0,98	6,15	3,73	74,20
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
5	Чай сладкий	200		0,2	0,0	14,00	28
ИТОГО:				94,23	102,83	366,03	2932,20

Суббота

№ п/	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)		
			Цена	Б	Ж		У	
ЗАВТРАК								
1	Омлет натуральный	110		10,1	9,6	32,9	140	
2	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58	
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7,4	12,3	11,4	189	
ОБЕД								
1	Суп куриный с вермишелью.	250/25		16,5	8	23,7	99	
2	Сосиска отварная с соусом	66/50		10,0	18,9	10,4	250	
3	Греча отварная	150		8,4	10,8	41,3	300	
4	Салат из свежих овощей.	150		1,4	10,7	4,8	123	
5	Сок	200		-	-	24	96	
6	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136	
Полдник								
1	Яблоко	100		0	0	11,3	46	
2	Вафли в упаковке	100		5,9	29,9	24,8	510	
Ужин								
1	Картофельное пюре	150		3,3	7,8	29,4	266	
2	Котлета из куриной грудки	90		9,7	13,92	7,89	196	
3	Салат из овощей	100		1,4	10,7	4,8	123	
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136	
5	Какао	200		0,04	0,0	24,76	94,20	
ИТОГО:					78,74	133,82	318,85	2762,2

Воскресенье

№ п/а	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)		
			Цен	Б	Ж		У	
ЗАВТРАК								
1	Какао с молоком.	200		5	5,0	32,6	190	
2	Каша молочная геркулес	225		3,6	10,8	16,7	180	
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7,4	12,3	11,4	189	
4	Батон	2/31		4.4	0.6	26,2	136	
ОБЕД								
1	Щи из свежей капусты с мясом кури, со сметаной.	250/25/1		19.1	17.7	14.8	239	
2	Рыба тушеная с овощами	75/50		18.8	8.6	5.1	174	
3	Картофельное пюре	150		3.3	7.8	29.4	266	
4	Компот из сухофруктов	200		0.5	0	31.5	124	
5	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	126.2	136	
Полдник								
1	Печенье в упаковке	100		7,8	15,8	66,6	441,00	
2	Банан	100		1,5	0,0	22,4	381,00	
Ужин								
1	Плов с мясом куриным	130/80		14,14	11,70	13,9	321,21	
2	Салат	100		1,4	10,7	4,8	123,00	
3	Чай сладкий	200		0,2	0,0	14,0	28,00	
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	123,	136	
ИТОГО:					95,94	102,2	538,6	3064,21