

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Жуковская ООШ»

А.А. Жаров

2025г

« 5 » февраля

Белевского района
Тульской области

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд учащихся

МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области

для пришкольного лагеря с дневным пребыванием.

Разработано на основании сборника рецептурных блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г.

[illegible]

[illegible]

прием																				
Обед																				
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,51	6.09	6.24	85.7	0.02		35	122. 25	0	41	15	29	0				
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4.75	5.78	13.64	125.5	0.05		5	103. 93	0	20	20	51	0				
	54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.49	7.44	33.07	273.1	0.06		1	144. 87	0	74	79	175	1				
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1		0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4				
	54-32хн-2020	Компот из сушеных слив	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01		2	1.2	0	58	3	4	1				
к/к	к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1		0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6				
		Вафли Ух-ы	35																	
Итого за прием																				
Полдник																				
2008	442	Кефир	200	6,8	5	16	128	0,02		42	0	0,2	14	8	14	2				
		Зефир весовой	100																	
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0		0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием				6,8	5	26	174													
Итого за день																				
4 день																				
Завтрак																				
2008	14	Повидло (порциями)	20	3,41	4,4	0	53,89	0,01		0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,1 5	0,15				

[illegible]

[illegible]

к/к	к/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	Вафли обогащенные весовые	100	1,5	1,5	38,75	177	0	0	0	0	8	5	18	0,75	
2008	442	Ряженка	200	5,3	4,6	0,2	87	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	
Итого за прием				6,8	6,1	48,95	310									
Итого за день																

6 день

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	45	0	2	0	3	0		
54-22г-2020	Каша жидкая молочная орсяная	200	6,82	7,44	24,61	192,6	0,14	1	29,0 8	0	164	45	188	1		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,2 9	0	149	30	106	1		
к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6		
к/к	Фрукты св. мандарин	150	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		
к/к	Мини рулет	35	2	8,96	20,9	158,9										
Итого за прием																

обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,51	6,09	6,24	85,7	0,02	35	122. 25	0	41	15	29	0		
155	Суп лапша с курицей	250	11,71	6,85	9,33	145,9	0,03	0	98,9 2	0	11	28	64	0		
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,49	7,44	33,07	273,1	0,06	1	144. 87	0	74	79	175	1		
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,8	0,02	0	0,72	0	76	7	22	1		
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		

к/к	к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
		Зефир весовой в шоколаде	100												
Итого за прием															

Полдник

к/к	к/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	Печенье Октябрьское весовое	100	1,4	0,2	14,3	67,5	0,1	15	0,2	2,3	30	24	51	1,5
2008	442	Ацидолакт	200	6,8	5	16	128	0,02	42	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием															
Всего за день															

7 день

Завтрак

2008	15	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0	0,11	0	0,1	139,2	9,45	37,6	0,49
	54-20к-2020	Каша гречневая молочная	200	4,726	6,143	16,043	139,24	1,43	0	0	0	0	0	0	0
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,06	7,27	30,7	0	1	0,42	0	74	5	9	1
к/к	к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
к/к	к/к	Фрукты св. нектарин	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
		Вафли Гуливер (штучная)	50												
Итого за прием															

Обед

	54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,76	4,12	2,47	49,9	0,03	16	85,8 4	0	22	14	24	0
	54-6с-2020	Суп картофельный с	250	4,63	3,28	11,4	93,6	0,04	3	101,0	0	14	13	36	0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

14 листа(ов)

Директор МОУ «Жуковская ООШ»
Белевского района Тульской области
А.А. Жаров

