Разработано ООО «ДонАппетит»
Директор Е.Н. Луканевич
22.10.26 г.

Утверждено МБОУ «Лицей №1 имени Гули Королевой»
директор _____ И.А. Липатова

Меню для обеспечения горячим питанием в пришкольном лагере с дневным пребыванием МБОУ «Лицей №1 имени Гули Королевой»

меню для обеспечения горячим питанием в пришкольном лагере с дневным пребыванием
МБОУ «Лицей №1 имени Гули Королевой»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день							
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	5,6	10,6	40,7	275,0	174	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Чай с сахаром черный № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**625**	**18,1**	**21,7**	**123,0**	**754,1**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	5,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	15,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Гречка по-купечески №468	200	15,6	21,7	30,6	429,4	468	2024
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011

Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**810**	**26,8**	**23,7**	**117,7**	**776,4**		
Всего за день:		**28,3**	**24,3**	**162,1**	**967,4**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Каша из пшена и риса дружба молочная № 294	250	5,6	10,6	40,7	223,0	175	2022
Омлет натуральный	120	8,3	9,3	12,6	97,5	144	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**660**	**17,2**	**20,1**	**81,9**	**581,3**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ Московский	200	3,7	3,3	4,6	62,2	101	2011
Говядина по-мексикански	100	10,1	7,0	8,7	136,2	245	2022
Рис отварной с овощами №180	150	3,1	5,9	29,8	178,2	180	2016
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	

Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**740**	**23,2**	**24,6**	**105,5**	**773,4**		
Всего за день:		**25,4**	**27,0**	**142,9**	**954,3**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,	
Гречка по-купечески № 468	150	21,9	25,3	40,1	425,0	ТТК №468	2024
Фрикадельки по-калининградски	80	5,2	5,3	4,3	89,9		
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК № 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**30,9**	**31,0**	**74,2**	**657,4**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп пюре из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Наггетсы куриные	80	14,8	14,0	6,6	211,4	240	2022
Соус томатный №593	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004

Картофель запеченный (из отварного)	150	4,0	4,0	27,1	210,8	211	2022
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**820**	**28,3**	**24,9**	**113,9**	**855,2**		
Всего за день:		**29,7**	**25,6**	**143,0**	**990,2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Каша вязкая молочная кукурузная	250	5,6	10,6	40,7	223,0	118	2022
Сырники творожный с джемом	90	14,5	13,8	47,1	370,0	291	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**515**	**18,9**	**21,1**	**76,1**	**569,4**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	2,1	5,4	72,2	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	90	11,4	18,9	0,4	194,0	337	2004

Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	28,1	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**790**	**25,5**	**27,5**	**106,5**	**800,7**		
Всего за день:		**27,5**	**32,6**	**138,7**	**986,1**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Хлопья кукурузные с молоком	250	10,9	10,6	39,0	320,5	115	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**515**	**15,1**	**14,4**	**80,3**	**526,8**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	4,5	2,0	7,5	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 1-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая №302	150	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004

Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**810**	**23,1**	**27,4**	**116,8**	**759,9**		