

«Согласовано»
Начальник ЛОД БОШ №

ИП Глухов Д.В.

Меню питания детей в летнем оздоровительном лагере

на 16 ИЮНЯ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал
				Б	Ж	У	
82	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	12,82	13,09	4,07	36,98	205
4	Масло сливочное	10	6,30	0,10	8,20	0,10	75,00
5	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6
8.	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,4	0,4	10,3	44
82	Какао с молоком	200	9,84	3,52	3,72	25,49	105,20
	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,84	0,64	12,54	64,32
Итого завтрак		580	46,16	22,43	21,46	85,41	548,12
			ОБЕД				
0	Помидор свежий	60	6,60	0,72	0,12	2,76	15,60
7	Суп картофельный с рыбными консервами	250	25,17	16,6	11,36	19,6	223,8
89	Рагу из птицы с овощами	90/150	48,73	16,81	12,36	17,1	372,6
50	Кисель из плодов или ягод	200	6,97	0,00	0,00	15,30	49,60
	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,20	0,40	8,30	42,85
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,55	2,97	0,54	1,03	81,40
Итого обед:		850	90,57	38,30	24,78	64,09	785,85
Итого за день:		1430	136,73	60,73	46,24	149,50	1333,97

Утверждено

ИП Глухов Д.В.

Меню питания детей в летнем оздоровительном лагере

на 19 ИЮНЯ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал
				Б	Ж	У	
268	Биточки (говядина)	90	36,24	13,99	10,39	14,13	205,8
302.	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,79	3,23	5,22	34,74	223,2
338	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,4	0,4	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	10,00	1,00	0,20	20,20	92,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,84	0,64	12,54	64,32
Итого завтрак		650	69,18	20,46	16,85	91,91	629,32
			ОБЕД				
70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,47	9,3	7,27	11,92	232,4
291	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	44,09	17,8	18,48	33,46	340,5
388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,85	0	44	111,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,20	0,40	8,30	42,85
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,55	2,97	0,54	1,03	81,40
Итого обед:		990	69,08	32,60	26,69	100,75	817,85
Итого за день:		1640	138,26	53,06	43,54	192,66	1447,17