

«Согласовано»

Начальник ЛОД СОШ №

Утверждено

ИП Глухов Д.В.

## Меню питания детей в летнем оздоровительном лагере

на 21 ИЮНЯ 2023г.

«Согласовано»

Начальник ЛОД СОШ №

Утверждено

ИП Глухов Д.В.

## Меню питания детей в летнем оздоровительном лагере

на 20 ИЮНЯ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал
				Б	Ж	У	
№75	Икра свекольная	60	5,36	1,26	4,08	9,24	79,2
№210	Омлет натуральный с маслом	110	25,35	12,06	18,80	1,86	283,3
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,4	0,4	10,3	44
№342сб.	Компот из свежих яблок	200	5,54	0,20	0,00	36,20	114,6
Могильного	хлеб пшеничный	30	1,55	1,84	0,64	12,54	64,3
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>47,40</b>	<b>15,76</b>	<b>23,92</b>	<b>70,14</b>	<b>585,4</b>
№70	Помидор свежий	60	6,60	0,72	0,12	2,76	15,6
№302сб	Юшка из кабачков и помидоров со сметаной	250 / 5	18,37	5,6	7,2	24,5	158
№288сб.	Птица отварная с маслом	90/5	38,17	18,50	20,52	1,62	164,5
Могильного	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,79	6,8	9	32,9	165,3
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,2
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,20	0,40	8,30	42,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,55	2,97	0,54	1,03	81,4
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>76,41</b>	<b>35,11</b>	<b>37,66</b>	<b>93,11</b>	<b>706,7</b>
<b>Итого всего:</b>		<b>1330,00</b>	<b>123,81</b>	<b>50,87</b>	<b>61,58</b>	<b>163,25</b>	<b>1292,1</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал
				Б	Ж	У	
№182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	14,47	16,21	5,28	32,79	203
№15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6
№14	Масло сливочное	10	6,30	0,10	8,20	0,10	75,00
№	Вафли "Чудо"	40	18,00	0,60	0,10	59,80	75,00
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,91	4,51	1,14	7,71	57,33
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,84	0,64	12,54	64,32
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>49,28</b>	<b>26,74</b>	<b>19,79</b>	<b>112,94</b>	<b>529,25</b>
			<b>ОБЕД</b>				
№	Кукуруза консервированный	60	11,76	1,86	2,6	3,9	46,8
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,27	1,6	4,92	11,5	156,2
№284	Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным	90/150/50	71,62	24,4	31,3	26,2	329,3
№389	Сок фруктовый	200	10,00	1,00	0,20	20,20	92,00
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
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>105,75</b>	<b>33,03</b>	<b>39,96</b>	<b>71,13</b>	<b>748,55</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>155,03</b>	<b>59,77</b>	<b>59,75</b>	<b>184,07</b>	<b>1277,80</b>