

«Согласовано»
Начальник ЛЮД СОШ №

ИП Глухов Д.В.

Меню питания детей в летнем оздоровительном лагере

на

14 ИЮНЯ 2023г.

«Согласовано»
Начальник ЛЮД СОШ №

ИП Глухов Д.В.

Меню питания детей в летнем оздоровительном лагере

на

15 ИЮНЯ 2023г.

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к	
				Б	Ж	У	кал	К
№ 204	Кукуруза консервированный	60	11,76	1,86	2,6	3,9	46,8	
№ 200	Макароны отварные с сыром	150/40	30,46	18,46	16,6	42,8	268,3	
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	10,29	2,24	2,10	25,03	118,80	
№ 338	Банан свежий калиброванный	220	30,80	2,85	0,00	24,80	140,20	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,84	0,64	12,54	64,32	
Итого завтрак		670	84,86	27,25	21,94	109,07	638,42	
			ОБЕД					
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,15	11,7	7,32	17,8	216,8	
№ 235	Щицель рыбный натуральный (Минтай)	90	34,79	14,4	19,8	7,64	184,1	
№ 312	Картофельное пюре	150	15,80	3,51	25,06	25,68	128,3	
№ 388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,85	0	44	111,1	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,20	0,40	8,30	42,85	
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,55	2,97	0,54	1,03	81,40	
Итого обед:		850	66,98	34,63	53,12	104,45	764,55	
Итого за день:		1520	151,84	61,88	75,06	213,52	1402,97	

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к	
				Б	Ж	У	кал	К
№ 222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/50	58,19	19,9	22,8	34,6	355,6	
№ 338	Банан свежий калиброванный	220	30,80	2,85	0,00	24,80	140,20	
№ 376	Чай с сахаром	200/15	1,45	4,51	1,14	7,71	57,33	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,84	0,64	12,54	64,32	
Итого завтрак		620	91,99	29,10	24,58	79,65	617,45	
			ОБЕД					
№ 96	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	11,30	15,30	8,90	14,87	156,8	
№ 295/3	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	27,73	13,68	20,3	13,3	146,2	
№ 304	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,62	2,38	5,26	14,24	162,3	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,20	0,40	8,30	42,85	
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,55	2,97	0,54	1,03	81,40	
Итого обед:		810	52,13	35,57	35,40	76,50	683,75	
Итого за день:		1430	144,12	64,67	59,98	156,15	1301,20	