

СОГЛАСОВАНО: Директор: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ: ООО "Общественное питание" Директор Е.С.

Подгорнова \_\_\_\_\_



# МЕНЮ для пришкольного лагеря

24/6-21

на обеспечение питания из расчета стоимости 162.33 руб на человека

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>											
224/07	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	19,02	12,96	19,70	271,00	200	25,36	17,28	26,00	360,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
гост	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	45,00	100	0,40	0,40	11,30	45,00
гост	Джем	35	0,03	0,00	2,10	84,00	35	0,03	0,00	2,10	84,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
Итого завтрак:			26,96	19,70	63,73	610,60		34,82	28,46	73,78	731,50
<b>ОБЕД</b>											
71/07	Овощи свежие(помидоры)	60	0,36	0,00	3,48	17,00	100	0,60	0,00	5,80	24,00
81/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной, курицей	200/5/6	2,08	6,18	10,02	104,00	250/5/6	3,00	7,48	12,52	129,00
403/07	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00
305/07	Рис припущенный	150	3,60	6,38	39,30	236,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
348/07	Компот из кураги	200	1,04	0,00	34,00	140,00	200	1,04	0,00	34,00	140,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
Итого обед:			53,92	39,40	127,46	928,95		69,64	50,92	147,56	1042,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			80,88	59,10	191,19	1539,55		104,46	76,38	221,34	1774,45

зав производством