



СОГЛАСОВАНО: Директор: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ: ООО "Общественное питание"  
Е.С. Подгорнова \_\_\_\_\_

Директор

# МЕНЮ для пришкольного лагеря

25/6-21

на обеспечение питания из расчета стоимости 162.33 руб на человека

10

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Пример 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>										
82/01	Каша молочная манная с м/сл	200	6,10	11,60	33,50	260,00	250	7,60	14,50	41,87	325,00
205/01	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00
47/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
375/07	молоком <i>кооп. Н-К</i>	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00
ГОСТ	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		22,62	25,59	68,41	676,60		25,64	29,99	100,53	772,50
	<b>ОБЕД</b>										
11/07	Овощи свежие(огурцы)	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	200/5/6	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5/6	2,17	5,95	8,18	96,00
298/11	Голубцы ленивые	100	8,40	12,20	12,50	193,00	110	9,24	12,20	13,75	212,00
305/07	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,10	11,64	28,50	240,00	180/10	7,12	13,10	34,20	283,00
ГОСТ	Сок	200	0,00	0,00	25,50	102,00	200	0,00	0,00	25,50	102,00
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:		23,23	28,80	123,40	859,35		26,63	32,56	138,57	947,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,85	55,39	211,81	1534,95		52,27	62,49	239,10	1720,45

зав производством