

Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 31

Зюлугина Т.А.

Меню на 13.06.2023
 для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реци	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	
						белки	жиры	углеводы		
завтрак	пром. произ-во	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,39	0,10	7,25	0,14	66,20	
	пром. произ-во	15	Сыр Российский	13	12,89	2,30	2,90	0,00	36,20	
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	25,06	8,24	12,20	47,00	331,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20	
	хлеб		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40	
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	14,16	3,40	2,70	21,60	125,00	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10	
			Итого завтрак	623	78,55	18,89	39,79	103,16	748,10	
	обед	закуска	71	Овощи солёные (огурец)	60	13,33	0,48	0,06	1,02	7,80
		1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	21,59	1,69	4,91	14,80	110,00
2-е блюдо		268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	85,28	23,00	23,80	12,00	354,00	
гарнир		309	Макароны отварные	180	9,89	6,60	4,33	37,50	215,00	
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20	
хлеб			Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40	
3-е блюдо			Компот из смеси сухофруктов	200	6,41	0,45	0,00	28,90	117,00	
			Итого обеда	855	140,45	36,55	47,32	117,20	932,40	
		Итого за день	1478	219,00	55,44	87,11	220,36	1680,50		

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав. производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 