



Меню на 19.06.2023
 для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	Месяц	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	15	15,20	3,45	4,35	0,00	54,30	
	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	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,58	3,35	2,60	26,40	133,40	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежис (яблоко)	130	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10	
			Итого завтрак	625	82,28	19,99	41,14	107,96	774,60	
	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 смстаной 250/10	260	17,86	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		202	Макаронки 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 обед	855	136,72	36,55	47,32	117,20	932,40	
		Итого за день	1480	219,00	56,54	88,46	225,16	1707,00		

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

Зав.производства Наймазова К.В.

Начальник лагеря _____