



Меню на 20.06.2023
 для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№рецип	Блюдо	Выход ,г	цена	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произ-ва	14	Масло сливочное	10	9,39	0,10	7,25	0,10	66,20
	пром.произ-ва	15	Сыр Российский	26	25,26	5,98	7,54	0,00	94,12
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая 200/10/10	220	29,24	5,81	9,00	48,70	299,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,05	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
	гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,59	0,44	0,00	13,90	57,60
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	200	13,10	0,52	0,52	11,44	61,10
			Итого завтрак	748	86,12	18,81	43,31	106,43	757,22
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	7,73	0,66	0,10	2,28	14,40
	1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	10,97	5,25	5,27	23,3	162
	2-е блюдо	290	Птица, тушенная в соусе 100/100	200	76,91	35,00	12,00	6,36	271,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,55	10,30	7,29	46,30	292,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,05	4,28	18,67	17,47	109,60
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,68	0,33	14,82	69,60
	3-е блюдо	348	Компот из сушеных ягод и плодов (курага)	200	17,18	0,77	0,04	27,30	113,00
				Итого обед	960	132,88	57,94	43,70	137,83
			Итого за день	1708	219,00	76,75	87,01	244,26	1788,82

* Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

** Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства  Найманова К.В.

Начальник лагеря 