



Марьина Т.П.



Золотухина Т.А.

Меню на 21.06.2023
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	Нерц.	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	0,10	66,20
	пром произ-во	15	Сыр Российский	26	25,68	5,98	7,54	0,00	94,12
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	7,73	0,66	0,10	2,28	14,40
	гор блюдо	210	Омлет натуральный	111	29,70	11,10	15,00	2,81	190,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	28,80	1,80	0,40	16,20	86,00
	напиток		Сок фруктовый в индивид упаковке	200	20,02	0,00	0,00	19,00	80,00
			Итого завтрак	657	125,27	23,97	44,51	63,37	659,32
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	9,07	0,42	0,06	1,14	6,60
	1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	10,38	2,22	5,10	20,00	134,00
	2-е блюдо	234	Котлета рыбная 80/20	100	36,71	13,60	6,90	16,80	183,70
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	22,28	3,77	5,62	25,50	168,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,29	3,21	14,00	13,10	82,20
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	1,12	0,22	9,88	46,40
	3-е блюдо	348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	11,34	0,50	0,10	33,00	135,00
			Итого обед	840	93,73	24,84	32,00	119,42	755,90
			Итого за день	1497	219,00	48,81	76,51	182,79	1415,22

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

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. Здобного А.И. 2017

Зав. производства *Найманова К.В.* Найманова К.В.

Начальник лагеря *[подпись]*