

МЕНЮ Летнего лагеря

на 1, 2, 5 июня 2023 г.

№ рецептуры	/Пищевые вещества/				Наименование блюда	Выход порции	№ рецептуры	/Пищевые вещества/				Наименование блюда	Выход порции
	/Б	/Ж	/У	/Ккал				/Б	/Ж	/У	/Ккал		

Ступени начального образования 7-11 лет**1.06.23г****4 день Четверг- Комплекс /Завтрак/**

268/2013	5,54	8,62	32,4	229	Каша молочн. рисовая	200
495/2013	1,5	1,3	15,9	81	Чай с молоком	200
573/2013	6	3,9	49,4	257	Булочка "Гребешок"	60
100/2013	3,84	3,92	0	51,5	Сыр сычуж.твердый пор	15
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
	19,16	17,98	112,5	689		505

4 день Комплекс /Обед/

17/2013	0,42	6,06	1,2	61,2	Салат из свежих огурцов	60
128/2013	1,46	4	8,52	76	Борщ с капустой и карто	200
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
412/2013	13,5	9,6	8,36	169,7	Котлеты припущенные	90
429/2013	3,15	6,6	16,35	138	Картофельное пюре	150
507/2013	0,5	0,2	23,1	96	Компот из св.плодов, ягс	200
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	23,5	28,26	82,67	676,4		768

дополнит-но 4,9 9,2 22 277 Кондитерское изделие 1 шт

Итого за день на сумму:260-00

2.06.23г**5 день Пятница- Комплекс /Завтрак/**

267/2013	7,8	9,46	35,8	284	Каша молочная пшеница	200
493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
105/2013	0,05	8,25	0,16	75	Масло сливочное	10
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
112/2013	1,5	0,5	21,8	96	Плоды свежие	1 шт
	11,73	18,45	87,52	585,5		545

5 день Комплекс /Обед/

6/2013	0,66	6	3,78	72	С-т из св.капусты с ябло	60
134/2013	1,64	4,2	13	97	Рассольник ленинградск	200
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
407/2013	14,2	14,8	16,35	255	Рагу из птицы	180
519/2013	0,7	0,3	22,8	97	Напиток из шиповника	200
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	21,67	27,1	81,01	656,7		708

Итого за день на сумму:260-00

5.06.23г**6 день Понедельник- Комплекс /Завтрак/**

260/2013	5,26	11,66	25,06	226	Каша "Дружба"	200
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
100/2013	3,84	3,92	0	51,5	Сыр сычужный тверд. порц.	15
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
112/2013	0,4	0,3	10,3	47	Плоды свежие	1 шт
	11,88	16,12	65,32	456		545

6 день Комплекс /Обед/

19/2013	0,54	3,06	2,16	38,4	С-т из св.помидор и огуров	60
161/2013	2,34	4,02	10,64	88,2	Суп-пюре из разных овощей	200
412/2013	13,5	9,6	8,36	169,7	Биточки припущенные	90
414/2013	3,69	6,08	33,81	204,6	Рис отварной	150
507/2013	0,5	0,2	23,1	96	Компот из св.плод или ягод	200
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	24,83	23,56	102,9	719,6		760

Итого за день на сумму:260-00

Ступени среднего образования 11-18 лет**1.06.23г****4 день Четверг- Комплекс /Завтрак/**

268/2013	6,59	10,8	40,5	287	Каша молочн. рисовая	250
495/2013	1,5	1,3	15,9	81	Чай с молоком	200
573/2013	6	3,9	49,4	257	Булочка "Гребешок"	60
100/2013	3,84	3,92	0	51,5	Сыр сычуж.твердый пор	15
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
	21,28	20,24	125,5	770,5		565

4 день Комплекс /Обед/

17/2013	0,7	10,1	2	102	Салат из свежих огурцов	100
128/2013	1,82	5	10,65	95	Борщ с капустой и карто	250
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
412/2013	15	10,7	9,3	188,6	Котлеты припущенные	100
429/2013	3,78	7,9	19,6	165,6	Картофельное пюре	180
507/2013	0,5	0,2	23,1	96	Компот из св.плодов, ягс	200
108/2013	3,04	0,32	19,7	64	Хлеб пшеничный	40
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	27,03	35,78	94,67	806,4		908

дополнит-но 4,9 9,2 22 277 Кондитерское изделие 1 шт

Итого за день на сумму:260-00

2.06.23г**5 день Пятница- Комплекс /Завтрак/**

267/2013	7,8	9,46	35,8	284	Каша молочная пшеница	200
493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
105/2013	0,05	8,25	0,16	75	Масло сливочное	10
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	40
112/2013	1,5	0,5	21,8	96	Плоды свежие	1 шт
	12,49	18,53	92,46	609		550

5 день Комплекс /Обед/

6/2013	1,1	10	6,3	120	С-т из св.капусты с ябло	100
134/2013	2,05	5,25	16,25	121	Рассольник ленинградск	250
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
407/2013	15,8	16,5	18,2	283	Рагу из птицы	200
519/2013	0,7	0,3	22,8	97	Напиток из шиповника	200
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	24,88	33,93	93,57	780,2		828

Итого за день на сумму:260-00

5.06.23г**6 день Понедельник- Комплекс /Завтрак/**

260/2013	5,26	11,66	25,06	226	Каша "Дружба"	200
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
100/2013	3,84	3,92	0	51,5	Сыр сычужный тверд. порц.	15
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
112/2013	0,4	0,3	10,3	47	Плоды свежие	1 шт
	12,64	16,2	70,26	479,5		555

6 день Комплекс /Обед/

19/2013	0,9	5,1	3,6	64	С-т из св.помидор и огуров	100
161/2013	2,9	5,02	13,3	110	Суп-пюре из разных овощей	250
412/2013	15	10,7	9,3	188,6	Биточки припущенные	100
414/2013	4,4	7,3	40,6	246	Рис отварной	180
507/2013	0,5	0,2	23,1	96	Компот из св.плод или ягод	200
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	28,72	29	119,62	850,8		900

Итого за день на сумму:260-00

Приятного аппетита и хорошего настроения!!!

Директор

Зав.пр-вом

Бухгалтер