

МЕНЮ Летнего лагеря
на 19,20,21 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 лет19.06.23г1 день **Понедельник- Комплекс /Завтрак/**

264/2013	7,4	7,48	36,5	243	Каша молочн. пшеничная	200
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
540/2013	3,7	1,7	40,9	194	Ватрушка с повидлом	60
100/2013	3,84	3,92	0	51,5	Сыр сычуж.твердый порц	15
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
	17,32	13,34	107,4	620		505

1 день **Комплекс /Обед/**

106/2013	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи натуральные(порц	60
154/2013	1,7	4,08	11,64	90	Суп крестьянский с крупой	200
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
349/2013	8,7	5,3	9,6	121	Тефтели рыбные	100
429/2013	3,15	6,6	16,35	138	Картофельное пюре	150
512/2013	0,3	0	20,1	81	Компот из плодов, ягод суш.	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
	18,98	17,9	85,05	580,1		778
дополнит-но	4,9	9,2	22	277	Кондитерское изделие	1 шт
					Итого за день на сумму:	260-00

20.06.23г2 день **Вторник- Комплекс /Завтрак/**

266/2013	7,16	9,4	28,8	228	Каша из хлопьев "Геркулес	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	2,79	0,62	25,11	133,3	Флоды свежие	1 шт
	12,38	18,51	83,83	566,8		540

2 день **Комплекс /Обед/**

5/2013	1,38	6,6	2,34	74,4	С-т из капусты с огуриц., пом	60
144/2013	1,84	3,4	12,1	86,4	Суп карт.с бобовыми (1в	200
412/2013	13,5	9,6	8,36	169,7	Биточки припущенные	90
237/2013	8,55	7,85	37,08	253	Каша гречневая рассыпч.	150
503/2013	1,4	0	29	122	Кисель из концент. плод./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
	30,93	28,05	113,7	828,2		760
					Итого за день на сумму:	260-00

21.06.23г3 день **Среда- Комплекс /Завтрак/**

301/2013	12,9	20,07	3,46	244,6	Омлет натуральный	150
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
564/2013	4,5	7,8	36,2	233	Булочка домашняя	60
112/2013	0,4	0,4	9,8	47	Флоды свежие	1 шт
	17,9	28,27	64,66	585,6		510

3 день **Комплекс /Обед/**

19/2013	0,54	3,06	2,16	38,4	С-т из св.помидор.и огуров	60
147/2013	2,16	2,28	15,06	89	Суп картоф.с макарон.изд	200
372/2013	7,65	7,47	3,6	112,5	Голубцы ленивые	90
291/2013	5,66	0,675	29	145	Макаронные изделия отв.	150
518/2013	0,5	0,1	0,1	46	Соки овощ.,фрукт, ягодн.	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
	20,77	14,19	74,7	553,6		760
					Итого за день на сумму:	260-00

Ступени среднего образования 11-18 лет19.06.23г1 день **Понедельник- Комплекс /Завтрак/**

264/2013	9,25	9,35	46	304	Каша молочн. пшеничная	250
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
540/2013	3,7	1,7	40,9	194	Ватрушка с повидлом	60
100/2013	3,84	3,92	0	51,5	Сыр сычуж.твердый порц	15
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
	19,93	15,29	121,8	704,5		565

1 день **Комплекс /Обед/**

106/2013	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи натуральные(порц	60
154/2013	2,13	5,1	14,6	112,5	Суп крестьянский с крупой	250
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
349/2013	8,7	5,3	9,6	121	Тефтели рыбные	100
429/2013	3,78	7,9	19,6	165,6	Картофельное пюре	180
512/2013	0,3	0	20,1	81	Компот из плодов, ягод суш.	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
	20,8	20,3	96,2	653,7		868
дополнит-но	4,9	9,2	22	277	Кондитерское изделие	1 шт
					Итого за день на сумму:	260-00

20.06.23г2 день **Вторник- Комплекс /Завтрак/**

266/2013	7,16	9,4	28,8	228	Каша из хлопьев "Геркулес	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	2,79	0,62	25,11	133,3	Флоды свежие	1 шт
	13,14	18,59	88,77	890,3		550

2 день **Комплекс /Обед/**

5/2013	2,3	11	3,9	124	С-т из капусты с огуриц., пом	100
144/2013	2,3	4,25	15,13	108	Суп карт.с бобовыми (1в	250
412/2013	15	10,7	9,3	188,6	Биточки припущенные	100
237/2013	10,26	9,4	44,5	303	Каша гречневая рассыпч.	180
503/2013	1,4	0	29	122	Кисель из концент. плод./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
	36,28	36,03	131,55	991,8		900
					Итого за день на сумму:	260-00

21.06.23г3 день **Среда- Комплекс /Завтрак/**

301/2013	16,36	25,4	4,4	310	Омлет натуральный	190
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
564/2013	4,5	7,8	36,2	233	Булочка домашняя	60
112/2013	0,4	0,4	9,8	47	Флоды свежие	1 шт
	21,36	33,6	65,6	651		550

3 день **Комплекс /Обед/**

19/2013	0,9	5,1	3,6	64	С-т из св.помидор.и огуров	100
147/2013	2,7	2,85	18,8	111	Суп картоф.с макарон.изд	250
372/2013	8,5	8,3	4	125	Голубцы ленивые	100
291/2013	6,68	0,81	35	174	Макаронные изделия отв.	180
518/2013	0,5	0,1	0,1	46	Соки овощ.,фрукт, ягодн.	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
	24,3	17,84	91,22	666,2		900
					Итого за день на сумму:	260-00

Приятного аппетита и хорошего настроения!!!

Директор

Зав.про-вом

Бухгалтер