

**МЕНЮ Летнего лагеря**

на 6, 7, 8 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****6.06.23г****7 день Вторник- Комплекс /Завтрак /**

262/2013	6,2	7,46	30,86	215	Каша молочная манная	200
517/2013	6,25	4	10,62	108,75	Йогурт	125
105/2013	0,05	8,25	0,16	75	Масло сливочное	10
493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
	14,88	19,95	71,4	529,25		565

**7 день Комплекс /Обед /**

106/2013	0,48	0,06	1,5	8,4	Овощи натуральные	60
142/2013	1,4	3,98	6,22	66,4	Щи из св.капусты с картоф	200
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
369/2013	21,3	19	13,6	310	Жаркое по-домашнему	180
508/2013	0,5	0	27	110	Компот из смеси с/ф	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
	28,15	24,84	73,4	630,5		708

дополнит-но 4,9 9,2 22 277 Кондитерское изделие 1 шт  
Итого за день на сумму:260-00**7.06.23г****8 день Среда- Комплекс /Завтрак /**

264/2013	7,4	7,48	36,5	243	Каша молочная пшеничная	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	2,79	0,62	25,11	133,3	Флоды свежие	1 шт
	16,41	12,26	91,57	559,3		600

**8 день Комплекс /Обед /**

106/2013	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи натуральные	60
144/2013	1,84	3,4	12,1	86,4	Суп карт.с бобовыми (1в)	200
406/2013	16	15,9	37,9	359	Плов из отварной птицы	210
512/2013	0,3	0	20,1	81	Компот из плод, ягод сушен.	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
	23,06	20,02	97,16	663,5		730

Итого за день на сумму:260-00

**8.06.23г****9 день Четверг- Комплекс /Завтрак /**

266/2013	7,16	9,4	28,8	228	Каша из хлопьев "Геркулес"	200
571/2013	4,7	5,7	37	218	Слойка "Уральская"	60
105/2013	0,05	8,25	0,16	75	Масло сливочное	10
493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
	14,29	23,59	95,72	651,5		500

**9 день Комплекс /Обед /**

17/2013	0,42	6,06	1,26	61	С-т из свежих огуров	60
153/2013	7,38	5,78	12,84	133	Суп с рыбными консервами	200
411/2013	15,6	15,8	6,7	230	Кнели из кур с рисом	90
291/2013	5,66	0,675	29	145	Макаронные изд.отварные	150
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
	38,92	29,22	97,38	788,7		760

дополнит-но 4,9 9,2 22 277 Кондитерское изделие 1 шт  
Итого за день на сумму:260-00**Ступени среднего образования 11-18 лет****6.06.23г****7 день Вторник- Комплекс /Завтрак /**

262/2013	6,2	7,46	30,86	215	Каша молочная манная	200
517/2013	6,25	4	10,62	108,75	Йогурт	125
105/2013	0,05	8,25	0,16	75	Масло сливочное	10
493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
	15,64	20,03	76,34	552,8		575

**7 день Комплекс /Обед /**

106/2013	0,48	0,06	1,5	8,4	Овощи натуральные	60
142/2013	1,75	5	7,78	83	Щи из св.капусты с картоф	250
479/2013	0,21	1,2	0,3	13	Сметана	8
369/2013	26	23,2	16,6	379	Жаркое по-домашнему	220
508/2013	0,5	0	27	110	Компот из смеси с/ф	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
	33,96	30,14	82,9	739,6		808

дополнит-но 4,9 9,2 22 277 Кондитерское изделие 1 шт  
Итого за день на сумму:260-00**7.06.23г****8 день Среда- Комплекс /Завтрак /**

264/2013	7,4	7,48	36,5	243	Каша молочная пшеничная	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	40
112/2013	2,79	0,62	25,11	133,3	Флоды свежие	1 шт
	17,17	12,34	96,51	582,8		610

**8 день Комплекс /Обед /**

106/2013	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи натуральные	60
144/2013	2,3	4,25	15,13	108	Суп карт.с бобовыми (1в)	250
406/2013	16	15,9	37,9	359	Плов из отварной птицы	210
512/2013	0,3	0	20,1	81	Компот из плод, ягод сушен.	200
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	40
109/2013	1,98	0,36	10,02	52,2	Хлеб ржаной	30
	24,28	20,95	105,13	708,6		790

Итого за день на сумму:260-00

**8.06.23г****9 день Четверг- Комплекс /Завтрак /**

266/2013	8,95	11,8	36	286	Каша из хлопьев "Геркулес"	250
571/2013	4,7	5,7	37	218	Слойка "Уральская"	60
105/2013	0,05	8,25	0,16	75	Масло сливочное	10
493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
	16,84	26,07	107,86	733		560

**9 день Комплекс /Обед /**

17/2013	0,7	10,1	2,2	102	С-т из свежих огуров	100
153/2013	9,23	7,23	16,05	166	Суп с рыбными консервами	250
411/2013	17,3	17,6	7,4	256	Кнели из кур с рисом	100
291/2013	6,8	0,81	35	174	Макаронные изд.отварные	180
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
	39,75	36,72	113,17	941,2		900

дополнит-но 4,9 9,2 22 277 Кондитерское изделие 1 шт  
Итого за день на сумму:260-00

Приятного аппетита и хорошего настроения!!!

Директор

Зав.пр-вом

Бухгалтер