

МЕНЮ Летнего лагеря

на 9, 13, 14 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**9.06.23г****10 день Пятница- Комплекс /Завтрак /**

313/2013	24	25,2	23,9	425	Запеканка из творога	150
481/2013	1,44	1,7	11,1	66	Молоко сгущенное	20
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
112/2013	0,4	0,3	10,3	47	Фрукты свежие	1 шт
574/2013	3,2	1,33	22,3	114	Булочка школьная	40
	29,14	28,53	82,8	713		610

10 день Комплекс /Обед /

22/2013	0,6	6,12	2,1	66	С-т из свежих помидоров	60
158/2013	2,06	2,22	14,84	88	Суп с макарон изд. картоф	200
343/2013	13,3	7,2	6,3	143	Рыба, тушеная в томат, овощ	140
429/2013	3,15	6,6	16,35	138	Картофельное пюре	150
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
	23,87	22,74	91,37	667,7		810

Итого за день на сумму:260-00

13.06.23г**11 день Вторник- Комплекс /Завтрак /**

268/2013	5,54	8,62	32,4	229	Каша молочная рисовая	200
496/2013	3,6	3,3	25	144	Какао с молоком (1в)	200
550/2013	3,8	3,4	23,2	139	Шанежка наливная	50
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
	19,82	19,56	100,3	657,5		505

11 день Комплекс /Обед /

6/2013	0,66	6	3,78	72	С-т из св.капусты с яблоками	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
390/2013	9,5	15,3	11,4	221	Тфтели "ёжики" с рисом	100
237/2013	8,55	7,85	37,08	253	Каша гречневая рассыпч.	150
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
	24,88	34,93	103,7	829,1		778
дополнит-но	4,9	9,2	22	277	Кондитерское изделие	1 шт

Итого за день на сумму:260-00

14.06.23г**12 день Среда- Комплекс /Завтрак /**

267/2013	7,8	9,46	35,8	284	Каша молочная пшеница	200
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
300/2013	5,1	4,6	0,3	63	Яйца вареные	40
108/2013	2,28	0,24	14,76	70,5	Хлеб пшеничный	30
112/2013	1,5	0,5	21,8	96	Фрукты свежие	1 шт
	16,78	14,8	87,86	571,5		575

12 день Комплекс /Обед /

19/2013	0,54	3,06	2,16	38,4	С-т из св.помидор и огуров	60
156/2013	2,04	4,46	11,12	89	Суп- лапша домашняя	200
405/2013	10,2	10,1	3,07	144	Курица в соусе с томатом	90
414/2013	3,69	6,08	33,81	204,6	Рис отварной	150
503/2013	1,4	0	29	122	Кисель из конц.плод/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
	22,13	24,3	103,9	720,7		760

Итого за день на сумму:260-00

Ступени среднего образования 11-18 лет**9.06.23г****10 день Пятница- Комплекс /Завтрак /**

313/2013	29	30,24	28,7	510	Запеканка из творога	180
481/2013	2,16	2,55	16,7	98,4	Молоко сгущенное	30
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
112/2013	0,4	0,3	10,3	47	Фрукты свежие	1 шт
574/2013	3,2	1,33	22,3	114	Булочка школьная	40
	34,86	34,42	93,2	877,4		650

10 день Комплекс /Обед /

22/2013	1	10,1	3,4	109	С-т из свежих помидоров	100
158/2013	2,6	2,8	18,6	110	Суп с макарон изд. картоф	250
343/2013	13,3	7,2	6,3	143	Рыба, тушеная в томат, овощ	140
429/2013	3,78	7,9	19,6	165,6	Картофельное пюре	180
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
	26,2	28,68	104,62	783,8		940

Итого за день на сумму:260-00

13.06.23г**11 день Вторник- Комплекс /Завтрак /**

268/2013	6,9	10,8	40,5	287	Каша молочная рисовая	250
496/2013	3,6	3,3	25	144	Какао с молоком (1в)	200
550/2013	3,8	3,4	23,2	139	Шанежка наливная	50
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
	21,18	21,74	108,4	715,5		555

11 день Комплекс /Обед /

6/2013	1,1	10	6,3	120	С-т из св.капусты с яблоками	100
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
390/2013	9,5	15,3	11,4	221	Тфтели "ёжики" с рисом	100
237/2013	10,26	9,4	44,5	303	Каша гречневая рассыпч.	180
512/2013	0,3	0	20,1	81	Компот из плод. ягод сушен.	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
	28,14	41,58	120,1	967,2		908
дополнит-но	4,9	9,2	22	277	Кондитерское изделие	1 шт

Итого за день на сумму:260-00

14.06.23г**12 день Среда- Комплекс /Завтрак /**

267/2013	7,8	9,46	35,8	284	Каша молочная пшеница	200
494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
300/2013	5,1	4,6	0,3	63	Яйца вареные	40
108/2013	3,04	0,32	19,7	94	Хлеб пшеничный	40
112/2013	1,5	0,5	21,8	96	Фрукты свежие	1 шт
	17,54	14,88	92,8	598		585

12 день Комплекс /Обед /

19/2013	0,9	5,1	3,6	64	С-т из св.помидор и огуров	100
156/2013	2,55	5,6	14	111	Суп- лапша домашняя	250
405/2013	11,33	11,25	3,42	160	Курица в соусе с томатом	100
414/2013	4,4	7,3	40,6	246	Рис отварной	180
503/2013	1,4	0	29	122	Кисель из конц.плод/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
	25,6	29,93	120,34	849,2		900

Итого за день на сумму:260-00

Приятного аппетита и хорошего настроения!!!

Директор

Зав.пр-вом

Бухгалтер