

МЕНЮ Летнего лагеря
на 17, 18 и 19 июня 2024г.

№ 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**17.06.24г****1 день Понедельник- Комплекс /Завтрак/**

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

1 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
530/2021	5,8	2,3	58	276,7	Ватрушка с повидлом	100
	5,9	2,3	73,2	337,7		300

Итого за день на сумму:203-59

18.06.24г**2 день Вторник- Комплекс /Завтрак/**

5/2013	1,38	6,6	2,34	74,4	С-т из капусты с огурц., 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

2 день Комплекс /Полдник/

493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
544/2021	6,8	7	47,5	280	Булочка российская	100
	6,9	7	62,5	340		300

Итого за день на сумму:203-59

19.06.24г**3 день Среда- Комплекс /Завтрак/**

19/2013	0,54	3,06	2,16	38,4	С-т из св.помидор.и огурцов	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 овош.,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

3 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
542/2021	7	11,2	46,3	315	Булочка домашняя	100
	7,1	11,2	61,5	376		300

Итого за день на сумму:203-59

Ступени среднего образования 11-18 лет**17.06.24г****1 день Понедельник- Комплекс /Завтрак/**

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

1 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
530/2021	8,75	3,5	87	415	Ватрушка с повидлом	150
	8,85	3,5	102,2	476		350

Итого за день на сумму:203-59

18.06.24г**2 день Вторник- Комплекс /Завтрак/**

5/2013	2,3	11	3,9	124	С-т из капусты с огурц., 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

2 день Комплекс /Полдник/

493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
544/2021	10,3	10,5	71,25	420	Булочка российская	150
	10,4	10,5	86,25	480		350

Итого за день на сумму:203-59

19.06.24г**3 день Среда- Комплекс /Завтрак/**

19/2013	0,9	5,1	3,6	64	С-т из св.помидор.и огурцов	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 овош.,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

3 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
542/2021	10,5	16,75	69,5	472,5	Булочка домашняя	150
	10,6	16,75	84,7	533,5		350

Итого за день на сумму:203-59

Приятного аппетита и хорошего настроения!!!

Директор

Зав.про-вом

Бухгалтер