

МЕНЮ Летнего лагеря
на 3, 4 и 5 июня 2024 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**Ступени среднего образования 11-18 лет****3.06.24г****6 день Понедельник- 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

6 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
545/2021	8	2,8	47,8	248	Сдоба обыкновенная	100
	8,1	2,8	63	309		300

Итого за день на сумму:203-59

3.06.24г**6 день Понедельник- 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

6 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
545/2021	12	4,2	71,7	372	Сдоба обыкновенная	150
	12,1	4,2	86,9	433		350

Итого за день на сумму:203-59

4.06.24г**7 день Вторник- 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	28,4	25,3	18,1	413,5	Жаркое по-домашнему	240
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
	35,25	31,14	77,9	734		768

7 день Комплекс /Полдник/

493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
542/2021	7	11,2	46,3	315	Булочка домашняя	100
	7,1	11,2	61,3	375		300

Итого за день на сумму:203-59

4.06.24г**7 день Вторник- 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	33	29,5	21,1	482,4	Жаркое по-домашнему	280
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
	40,96	36,44	87,4	843		868

7 день Комплекс /Полдник/

493/2013	0,1	0	15	60	Чай с сахаром	200
542/2021	10,5	16,75	69,5	472,5	Булочка домашняя	150
	10,6	16,75	84,5	532,5		350

Итого за день на сумму:203-59

5.06.24г**8 день Среда- 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	18,3	18,2	43,3	410,3	Плов из отварной птицы	240
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
	25,36	22,32	102,6	714,8		760

8 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
543/2021	7,2	13,3	48	341,7	Булочка дорожная	100
	7,3	13,3	63,2	402,7		300

Итого за день на сумму:203-59

5.06.24г**8 день Среда- 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	21	21,2	50,5	478,7	Плов из отварной птицы	280
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
	29,28	26,25	117,73	828,3		860

8 день Комплекс /Полдник/

494/2013	0,1	0	15,2	61	Чай с лимоном	200
543/2021	10,8	20	72	512,5	Булочка дорожная	150
	10,9	20	87,2	573,5		350

Итого за день на сумму:203-59

Приятного аппетита и хорошего настроения!!!

Директор

Зав.про-вом

Бухгалтер