

Утверждаю

Начальник ЛДП и ЛТО

Исламова А.И.

Меню на 02 июня 2023г.

Завтрак и обед для обучающихся в лагере дневного пребывания

(возрастная категория от 7 до 10 лет)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты свежие (апельсин)	130	2,6	0,45	15,45	65,39
итого за завтрак		570	17,2	23,55	60,25	510,39
обед						
17	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	89,6
ДО7ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	6,67	73
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,78	41,44	399,78
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,2
421,11	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
итого за обед		930	25,92	24,55	114,04	814,75
итого за день		1500	43,12	48,1	174,29	1325,14

Завтрак и обед для обучающихся в лагере труда и отдыха

(возрастная категория от 11 и старше)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
150	Рагу овощное	250	17,9	21,6	17,5	337
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
итого за завтрак		490	21,7	31,6	43,3	544
обед						
17	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89
53	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110
19*	Куриное филе, тушеное с овощами	100	22,7	29,26	3,74	370
177	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6	6,5	61,3	334
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
421,11	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
итого за обед		1259	39,06	44,46	145,44	1111,89
итого за день		1749	60,76	76,06	188,74	1655,89

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.