

Меню на 03 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						
194	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168
итого за завтрак		605	21,88	19,36	91,68	602
обед						
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	38,25
ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152
ДО7БИ19	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,72	4	9	108
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
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		1005	28,49	16,28	117,85	704,62
итого за день		1610	50,37	35,64	209,53	1306,62

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						
175	Каша пшенная рассыпчатая	250/7	11,1	6,9	65,3	355
39	Фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168
итого за завтрак		775	36,44	24,46	155,18	908
обед						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242
ДО7БИ19	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,72	4	9	108
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
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 *		1213	34,68	18,1	149,7	866,89
итого за день		1988	71,12	42,56	304,88	1774,89

Шеф-повар

Шархмуллина И.А.

Шархмуллина И.А.