

Утверждаю

Начальник ЛДП и ЛТО

Исламова А.И.

Меню на 30 мая 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						
193	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194
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 (банан)	100	4,5		12,74	136,5
итого за завтрак		525	11,5	15,8	64,04	511,5
обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
ДО7ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,13	2	15,07	89
96	Гуляш из отварной говядины	60/50	16,9	17,5	3,7	240
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
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		1025	36,17	31,5	136,86	942,89
итого за день		1550	47,67	47,3	200,9	1454,39

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						
193	Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10	27,6	194
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	*269
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты свежие (банан)	100	4,5		12,74	136,5
итого за завтрак		627	15	27	73,74	634,5
обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
ДО7ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изд.	250	3,2	3	22,6	133
96	Гуляш из отварной говядины	80/50	22,3	21,4	3,8	297
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
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		1187	47,66	35,7	170,7	*1157,89
итого за день *		1814	47,66	35,7	170,7	1157,89

Шеф-повар И.И. Шархмуллина И.А.