



Утверждаю

Сламова А.И.

Меню на 29 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)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
191	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
4	Бутерброд с повидлом	30,10,40	2,5	8,4	39,8	241
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
38	Яблоко	100	2,52	0,52	12,74	71
	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168
итого за завтрак		645	645	645	645	645
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
106*	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
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		1015	26,07	22,68	117,35	754,22
итого за день		1660	671,07	667,68	762,35	1399,22

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						
191	Каша манная молочная	250/7	7,5	10	37,2	269
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,2
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
38	Яблоко	100	2,52	0,52	12,74	71
	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168
итого за завтрак		677	24,55	22,42	114,9	697,2
обед						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242
106*	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
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	2,48	0,45	12,53	65,17
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
итого за обед		1223	32,14	27,95	148,63	945,77
итого за день		1900	56,69	50,37	263,53	1642,97

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.