

Меню на 31 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						
220	Омлет с зеленым горошком	150/8	12,9	21,3	3,6	258
284	Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
	Фрукты свежие (груша)	120	2,4	0	10,7	70
	сок-фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		718	22,7	25,9	60,2	588
обед						
ДО7АР19	Салат студенческий	60	2,1	7,05	7,98	87
54,47	Рассольник ленинградский	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
МО7КБК	Биточки(котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
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		1010	25,62	30,37	115,28	770,14
итого за день *		1728	48,32	56,27	175,48	1358,14

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						
220	Омлет с зеленым горошком	200/10	17,2	28,4	4,8	344
284	Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
итого за завтрак		860	22,56	31	49,4	524
обед						
41	Салат студенческий	80	3,7	10,5	6,1	134
54	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142
МО7КБК	Биточки(котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
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
итого за обед		1192	26,44	26,2	128,15	797,89
итого за день		2052	49	57,2	177,55	1321,89

Шеф-повар Шархмуллина И.А.