

Утверждаю:
 Директор МКОУ «СШ №16»
 _____ Е.А.Алёхина

МЕНЮ лагерь «СОЛНЫШКО»

27 мая 2024

	Наименование блюда	Выход гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
		Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы		
		7-10 лет	11 лет и старше					
1 день	Завтрак							1 день
	Масло сливочное шоколадное	15	15	0,225	9,300	2,770	97,500	105
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	200	8,560	14,120	31,520	287,440	247
	Чай каркаде	200	200	0	0,01	14	56	461*
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	475	475	15,385	28,610	58,870	556,340	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517
	Булочка Российская	60	60	4,3	5	35,3	203	567
	Итого второй завтрак:		260,000	14,300	11,400	52,300	377,000	
	Обед							
	Помидоры свежие	60	100	0,660	0,120	2,280	14,400	106
				0,950	0,150	3,150	38,000	
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2,300	4,250	15,13	108,000	144
	Птица в соусе с томатом	110	120	12,470	12,380	3,760	176,000	405
				13,600	13,500	4,100	192,000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,660	5,560	29,040	145,000	291
				6,79	6,79	34,85	174	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0,300	0,200	25,100	103,000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	820	900	24,870	23,450	95,790	653,100	
				27,420	25,830	102,810	721,700	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Конфета шоколадная	15	15	0,410	1,550	11,600	59,700	
	Апельсин (поштучно)	150	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112
	Итого полдник:	365	365	2,760	2,050	23,950	216,200	
	Итого за день:			57,315	65,510	230,910	1 802,640	
				59,865	67,890	237,930	1 871,240	