

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

## МЕНЮ лагерь «СОЛНЫШКО»

28 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					
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Огурец свежий	60	100	0,480	0,060	1,500	8,400	106
				0,890	0,100	2,490	13,940	
	Плов из отварного мяса	240	280	18,15	17,85	47,23	422,40	370
				21,17	20,83	55,1	492,80	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,400	1,200	11,400	63,000	501
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>21,530</b>	<b>19,690</b>	<b>70,410</b>	<b>546,200</b>	
				<b>24,960</b>	<b>22,710</b>	<b>79,270</b>	<b>622,140</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко 3,2%	200	200	5,80	5,00	9,60	106,000	515
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7,300</b>	<b>5,580</b>	<b>19,880</b>	<b>158,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	60	100	0,660	6,060	6,360	82,800	2
				1,100	10,100	10,600	138,000	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	100	8,510	4,600	4,030	91,520	343
				9,36	5,06	4,43	100,67	
	Картофельное пюре	150	180	3,150	6,600	16,350	138,000	429
				3,780	7,920	19,620	165,600	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>18,120</b>	<b>23,400</b>	<b>80,070</b>	<b>607,020</b>	
				<b>20,04</b>	<b>29,22</b>	<b>87,98</b>	<b>698,97</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200	200	0,100	0,000	15,000	60,000	493
	Печенье	18	18	1,690	2,210	16,740	93,830	590
	Банан (поштучно)	200	200	3,300	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>418</b>	<b>418</b>	<b>5,090</b>	<b>2,810</b>	<b>56,940</b>	<b>269,030</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,040</b>	<b>51,480</b>	<b>227,300</b>	<b>1 580,650</b>	
				<b>57,390</b>	<b>60,320</b>	<b>244,070</b>	<b>1 748,540</b>	