

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					
2 день	Завтрак							2 день
	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
	Итого завтрак:	520	600	21,530	19,690	70,410	546,200	
				24,960	22,710	79,270	622,140	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:	220	220	7,300	5,580	19,880	158,400	
	Обед							
	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
	Итого обед:	800	880	18,120	23,400	80,070	607,020	
				20,04	29,22	87,98	698,97	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	418	418	5,090	2,810	56,940	269,030	
	Итого за день:			52,040	51,480	227,300	1 580,650	
				57,390	60,320	244,070	1 748,540	