

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

МЕНЮ лагерь «СОЛНЫШКО»

29 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					
3 день	Завтрак							3 день
	Бутерброд с сыром	45	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Запеканка из творога сгущенным молоком	180	200	24,000	25,200	23,900	325,000	313
				31,920	33,520	31,790	390,000	
	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:	425	445	30,800	34,700	49,000	539,000	
				38,720	43,020	56,890	604,000	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	11,500	6,980	27,280	226,400	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	100	0,420	6,060	1,200	61,200	17
				0,700	10,100	2,000	102,000	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,600	2,800	18,60	109,800	158
	Котлета мясная	90	100	16,020	15,750	12,870	257,400	381
				17,8	17,5	14,3	286	
	Капуста тушеная	150	180	5,550	5,400	5,850	94,500	423
				6,660	6,480	7,020	113,400	
	Компот из изюма	200	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512
	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	28,370	30,950	79,100	710,600	
				31,540	37,820	82,500	798,900	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого полдник:	300	300	1,400	0,600	10,000	139,000	
	Итого за день:			72,070	73,230	165,380	1 615,000	
				83,160	88,420	176,670	1 768,300	