

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

МЕНЮ лагерь «СОЛНЫШКО»

30 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					
4 день	Завтрак							4 день
	Бутерброд с маслом	30	30	1,200	12,500	7,400	147,000	94
	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	200	9,200	28,160	39,820	179,600	261
	Котлета рыбная	90	100	12,510	1,890	8,640	101,700	345
				13,900	2,100	9,600	113,000	
	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	540	550	28,010	46,430	91,140	624,700	
				29,400	46,640	92,100	636,000	
	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							
	Икра свекольная	60	100	1,440	4,260	6,240	69,000	119
				2,400	7,100	10,400	115,000	
	Суп фасолевый	250	250	0,900	4,350	2,500	52,750	130*
	Печень говяжья по-строгановски	110	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,660	5,560	29,040	145,000	291
				6,79	6,79	34,85	174	
	Кисель	200	200	1,40	0,00	29,00	29,000	503
	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	890	31,110	29,720	96,810	736,200	
				33,200	33,790	106,780	811,200	
	Полдник							
	Чай с джемом	200	200	0,400	0,100	14,900	62,000	458*
	Вафли	15	15	0,250	0,300	6,960	31,500	588
	Апельсин (поштучно)	150	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112
	Итого полдник:	365	365	2,000	0,700	34,010	158,000	
	Итого за день:			68,420	82,430	241,840	1 677,300	
				71,900	86,710	252,770	1 763,600	