

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

МЕНЮ лагерь «СОЛНЫШКО»

31 июня 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 | | | | | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | 5 день |
| | Помидоры свежие | 60 | 100 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 106 |
| | | | | 0,950 | 0,150 | 3,150 | 38,000 | |
| | Омлет натуральный | 150 | 200 | 12,880 | 20,010 | 3,450 | 243,800 | 301 |
| | | | | 17,173 | 26,73 | 4,59 | 324,98 | |
| | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,500 | 1,300 | 15,900 | 81,000 | 495 |
| | Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | 430 | 520 | 16,540 | 22,010 | 31,910 | 391,600 | |
| | | | | 21,123 | 28,760 | 33,920 | 496,380 | |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Йогурт 2,5% | 200 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,000 | 517 |
| | Булочка дорожная | 60 | 60 | 4,20 | 8,30 | 33,50 | 226,000 | 565 |
| | Итого второй завтрак: | 260 | 260 | 14,200 | 14,700 | 50,500 | 400,000 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 100 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
| | | | | 0,890 | 0,100 | 2,490 | 13,940 | |
| | Суп картофельный с рыбой | 250 | 250 | 9,850 | 4,830 | 15,150 | 143,500 | 150 |
| | Биточек из курицы припущенный | 90 | 100 | 13,500 | 9,600 | 8,360 | 169,700 | 412 |
| | | | | 14,850 | 10,560 | 9,190 | 186,670 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
| | | | | 3,780 | 7,920 | 19,620 | 165,600 | |
| | 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: | 800 | 880 | 30,760 | 22,230 | 86,940 | 669,300 | |
| | | | | 33,150 | 24,550 | 92,030 | 719,410 | |
| | 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 | |
| | Банан (поштучно) | 200 | 200 | 3,300 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| | Итого полдник: | 415 | 415 | 4,710 | 2,350 | 37,000 | 266,900 | |
| | Итого за день: | | | 66,210 | 61,290 | 206,350 | 1 727,800 | |
| | | | | 73,183 | 70,360 | 213,450 | 1 882,690 | |