



Алексеева Е.А.

03.06.2024

Ежедневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием
создательного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше

МКОУ Водобуерачной СШ

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------------------------------|----------------|----------------------------|
| | | Б | Ж | | | |
| День/неделя 1: Понедельник | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 250 | 8,13 | 6,9 | 35,8 | 237,82 | 54-25к/2022н 25 |
| Пряник | 50 | 4,40 | 5,73 | 29,44 | 186,93 | п.т. 20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 2,90 | 11,30 | 86,50 | 54-23гн/2022н 14 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м 5 |
| Итого за _Завтрак | 550 | 20,28 | 16,03 | 100,69 | 628,15 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 15 | 54-2з/2022н 15,12 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 95,33 | 54-28с/2022н 16 |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 8,32 | 13,15 | 7,17 | 180,62 | 77-3/2022н/331/2017м 35 |
| Каша рассыпчатая, гречневая | 180 | 9,96 | 7,56 | 43,20 | 280,44 | 171/2017м 15 |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-5хн/2022н 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010м 3 |
| Итого за Обед | 930 | 26,48 | 26,78 | 113,09 | 799,37 | |
| Всего за Понедельник | 1480,00 | 46,76 | 42,81 | 213,78 | 1427,52 | 161,12 |