



17.06.2024

Алексеева Е.А.

Ежедневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием 7 - 11 лет

МКОУ Воднобуерачной СШ

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День /неделя 1: Понедельник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 200 | 6,5 | 5,4 | 28,7 | 189,4 | 54-25к/2022н | 25 |
| Пряник | 50 | 4,40 | 5,73 | 29,44 | 186,93 | п.т. | 20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,85 | 2,90 | 11,30 | 86,50 | 54-23гн/2022н | 14 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м | 5 |
| Итого за Завтрак | 500 | 18,25 | 14,53 | 93,59 | 579,73 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,5 | 8,52 | 54-23/2022н | 15,12 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 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 | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 | 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 | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 800 | 23,58 | 24,34 | 97,76 | 710,83 | | 161,12 |
| Всего за Понедельник | 1300,00 | 41,83 | 38,87 | 191,35 | 1290,56 | | |