

06.06.2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Начальник районного лагеря
дополнительным пребыванием детей

с
МБОУ

Деркач О. А.

МЕНЮ для 7 - 11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса (гр)	Цена в руб	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Завтрак							
14	Сыр	40	19,50	9,20	11,30	0,00	145,30
190	Каша "Дружба"	200	19,89	6,20	10,00	26,80	224,00
378	Чай с молоком или сливками	200	6,21	1,50	1,20	17,00	85,40
	Банан	120	18,00	1,10	0,20	9,70	51,60
111	Хлеб пшеничный	30	2,02	3,80	1,10	21,30	110,00
Обед							
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	80	8,37	1,00	4,10	9,00	78,40
76	Борщ с капустой и картофелем	250	27,25	7,40	9,00	12,40	160,90
231	Рыба тушённая в томате с овощами	120	30,29	15,70	10,60	5,40	180,20
325	Рис отварной	150	10,67	3,70	6,50	38,80	228,80
430	Чай с сахаром	200	1,86	0,20	0,10	16,20	64,90
111	Хлеб пшеничный	50	3,36	3,80	1,10	21,30	110,00
Полдник							
	Печенье	140	23,50	10,10	10,80	43,00	381,30
389	Сок	200	25,00	1,00	0,20	19,60	83,40
			195,92	64,70	66,20	240,50	1904,20

МЕНЮ для 12 и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Масса (гр)	Цена в руб	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Завтрак							
14	Сыр	30	19,50	6,90	8,90	0,00	109,00
190	Каша "Дружба"	300	24,86	9,30	15,00	40,20	335,90
378	Чай с молоком или сливками	200	6,21	1,50	1,20	17,00	85,40
	Банан	120	18,00	1,10	0,20	9,70	51,60
111	Хлеб пшеничный	50	2,69	3,80	1,10	21,30	110,00
Обед							
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	120	12,58	1,50	6,20	13,60	117,60
76	Борщ с капустой и картофелем	250	27,25	7,40	9,00	12,40	160,90
231	Рыба тушённая в томате с овощами	150	41,89	19,60	13,30	6,80	225,20
325	Рис отварной	210	14,26	5,20	8,80	45,90	284,20
430	Чай с сахаром	200	1,86	0,20	0,10	16,20	64,90
111	Хлеб пшеничный	50	3,36	3,80	1,10	21,30	110,00
Полдник							
	Печенье	140	23,50	10,10	10,80	43,00	381,30
389	Сок	250	25,00	1,20	0,20	24,50	104,30
			220,96	71,60	75,90	271,90	2140,30