

22.06.2023 г



УТВЕРЖДАЮ
 Меню для специализированного лагеря
 дневным пребыванием детей
 СОЛ № 2

с
МБОУ

Деркач О. А.

МЕНЮ для 7 - 11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса (гр)	Цена в руб	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Завтрак							
306	Голубцы ленивые в соусе	120	33,98	8,60	13,00	9,60	192,10
335	Пюре картофельное	170	11,69	3,70	6,10	24,70	168,60
431	Чай с сахаром и лимоном	200	3,66	0,30	0,10	16,40	67,00
	Груша	110	22,00	0,40	0,30	11,30	51,70
111	Хлеб пшеничный	50	3,36	3,80	1,10	21,30	110,00
Обед							
60	Сельдь с луком и зеленым горошком	60	35,53	5,60	8,60	1,70	107,00
95	Суп из овощей	250	7,45	3,70	4,20	10,20	96,00
	Ёжики по-домашнему	90	29,70	6,40	6,10	8,10	114,40
364	Соус томатный	30	2,01	1,00	2,90	2,20	36,60
323	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,15	4,10	5,20	42,70	233,50
402	Компот из смеси сухофруктов	200	5,18	0,60	0,10	31,70	131,00
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,02	3,70	1,00	20,70	106,70
Полдник							
	Булочка	100	20,00	10,60	7,80	41,00	282,00
405	Кисель из яблок	250	10,23	0,10	0,10	25,30	146,30
			195,96	52,60	56,60	266,90	1842,90

МЕНЮ для 12 и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Масса (гр)	Цена в руб	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Завтрак							
306	Голубцы ленивые в соусе	140	34,91	10,30	15,00	11,10	222,40
335	Пюре картофельное	250	14,75	5,40	8,40	36,00	241,90
431	Чай с сахаром и лимоном	200	3,66	0,30	0,10	16,40	67,00
	Груша	100	22,00	0,40	0,30	10,30	47,00
111	Хлеб пшеничный	50	3,36	3,80	1,10	21,30	110,00
Обед							
60	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	44,53	9,40	13,50	2,90	171,20
95	Суп из овощей	250	7,45	3,70	4,20	10,20	96,00
	Ёжики по-домашнему	120	33,00	8,50	8,10	10,80	152,50
364	Соус томатный	30	2,01	1,00	2,90	2,20	36,60
323	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,01	4,80	6,10	50,30	274,70
402	Компот из смеси сухофруктов	200	5,18	0,60	0,10	31,70	131,00
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	3,70	1,00	20,70	106,70
Полдник							
	Булочка	140	24,00	14,80	10,90	57,40	394,80
405	Кисель из яблок	250	11,74	0,10	0,10	26,30	146,30
			220,96	66,80	71,80	307,60	2198,10