

01.06.2023 г



УТВЕРЖДАЮ

Начальник детского лагеря
Дневным с совещанием детейс
МБОУ

Деркач О. А.

МЕНЮ для 7 - 11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса (гр)	Цена в руб	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Завтрак							
15	Сыр	20	14,00	4,60	5,90	0,00	72,80
173	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	21,37	9,60	13,50	36,40	283,30
378	Чай с молоком	200	5,26	1,20	1,00	16,60	80,20
	Банан	120	17,00	1,10	0,20	9,70	51,60
111	Хлеб пшеничный	50	3,36	3,80	1,10	21,30	110,00
Обед							
73	Икра кабачковая консерв.	100	19,17	1,20	0,20	14,80	64,70
99	Суп картоф. с бобовыми и мясом	200	27,74	6,40	8,50	13,90	158,10
311	Плов из птицы	240	46,50	21,90	28,10	41,90	508,10
430	Чай с сахаром	200	2,00	0,20	0,10	16,20	64,90
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,02	3,70	1,00	20,70	106,70
Полдник							
	Булочка	100	22,50	10,60	7,80	41,00	282,00
405	Кисель из яблок	250	15,00	0,10	0,10	25,30	146,30
			195,92	64,40	67,50	257,80	1928,70

МЕНЮ для 12 и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Масса (гр)	Цена в руб	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Завтрак							
15	Сыр	30	21,00	7,00	8,90	0,00	109,20
173	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	23,97	11,90	16,90	45,50	354,10
378	Чай с молоком	200	5,26	1,50	1,20	17,00	85,40
	Банан	120	20,40	1,10	0,20	9,70	51,60
111	Хлеб пшеничный	50	3,36	3,70	1,00	20,70	106,70
Обед							
73	Икра кабачковая консерв.	100	19,17	1,20	0,20	14,80	64,70
99	Суп картоф. с бобовыми и мясом	250	29,35	8,00	10,60	17,30	196,70
311	Плов из птицы	280	55,59	24,90	33,10	48,10	590,30
430	Чай с сахаром	200	2,00	0,20	0,10	16,20	64,90
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	3,70	1,00	20,70	106,70
Полдник							
	Булочка	140	22,50	14,80	10,90	57,40	394,80
405	Кисель из яблок	250	15,00	0,10	0,10	24,20	146,30
			220,96	78,10	84,20	291,60	2271,40