



**Меню на 19.06.2024**  
для пришкольного лагеря

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	цена	Энергет. Ценность	Пищевые вещества			
							белки	жиры	углеводы	
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	36,89	190,00	11,10	15,00	2,81	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,29	57,50	0,44	0	13,98	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,40	82,20	3,21	14,00	13,10	
	сладкое блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	40,13	211,20	3,30	1,10	46,20	
		14	Масло сливочное крестьянское	10	9,09	66,20	0,10	7,25	0,10	
		15	Сыр Российский	10	10,38	36,20	2,30	2,90	0,00	
			Вода питьевая б/г	500	23,48	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>Итого завтрак</b>	<b>1076</b>	<b>124,66</b>	<b>643,30</b>	<b>20,45</b>	<b>40,25</b>	<b>76,19</b>	
	обед	закуска	71	Огурец свежий	60	8,56	6,60	0,42	0,06	1,14
		1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	9,97	130,00	2,60	3,09	22,90
2-е блюдо		234	Котлета рыбная с маслом	105	51,09	183,70	13,60	6,90	16,80	
гарнир		312	Пюре картофельное	150	18,54	168,00	3,77	5,62	25,50	
			Компот из клубники	200	7,44	80,00	0,00	0,00	19,00	
хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,4	82,20	3,21	14,00	13,10	
хлеб			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	46,40	1,12	0,22	9,88	
			<b>Итого обед</b>	<b>825</b>	<b>99,74</b>	<b>696,90</b>	<b>24,72</b>	<b>29,89</b>	<b>108,32</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1901</b>	<b>224,40</b>	<b>1340,2</b>	<b>45,17</b>	<b>70,14</b>	<b>184,51</b>		

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017

Зав.производства *С.И.Гамзаян* Гамзаян Н.Н.

Начальник лагеря *М.С.Гамзаян*